ФЕВРАЛЬ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРН МУЖЧИН

27 способов не сдохнуть под штангой

Полезные половые излишества

ТЕСТОСТЕРОН
На все сто и без химии

ВЫКЛ!
Уснуть за 59 сек.

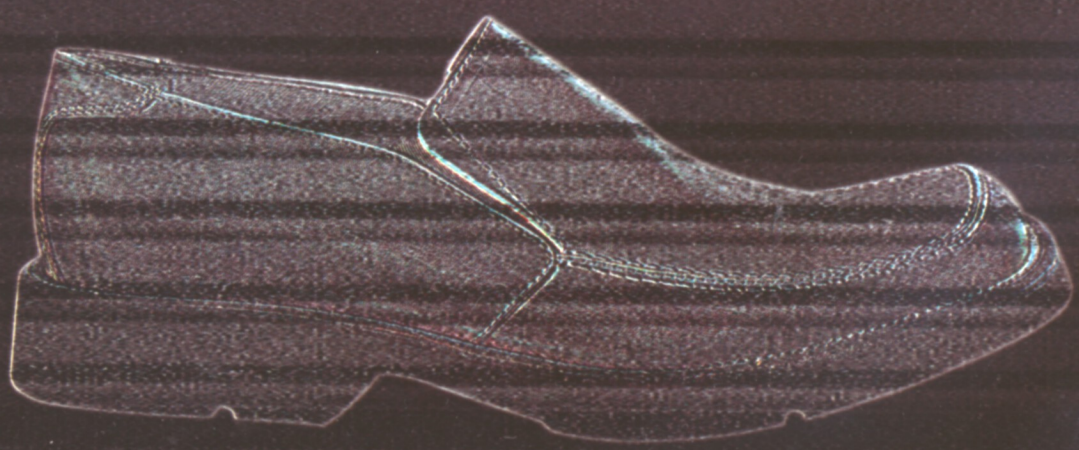
ВОЗЬМИ ЕЕ ЗА ЖИВОЕ
10 неотразимых приемов

Как похудеть всерьез и надолго

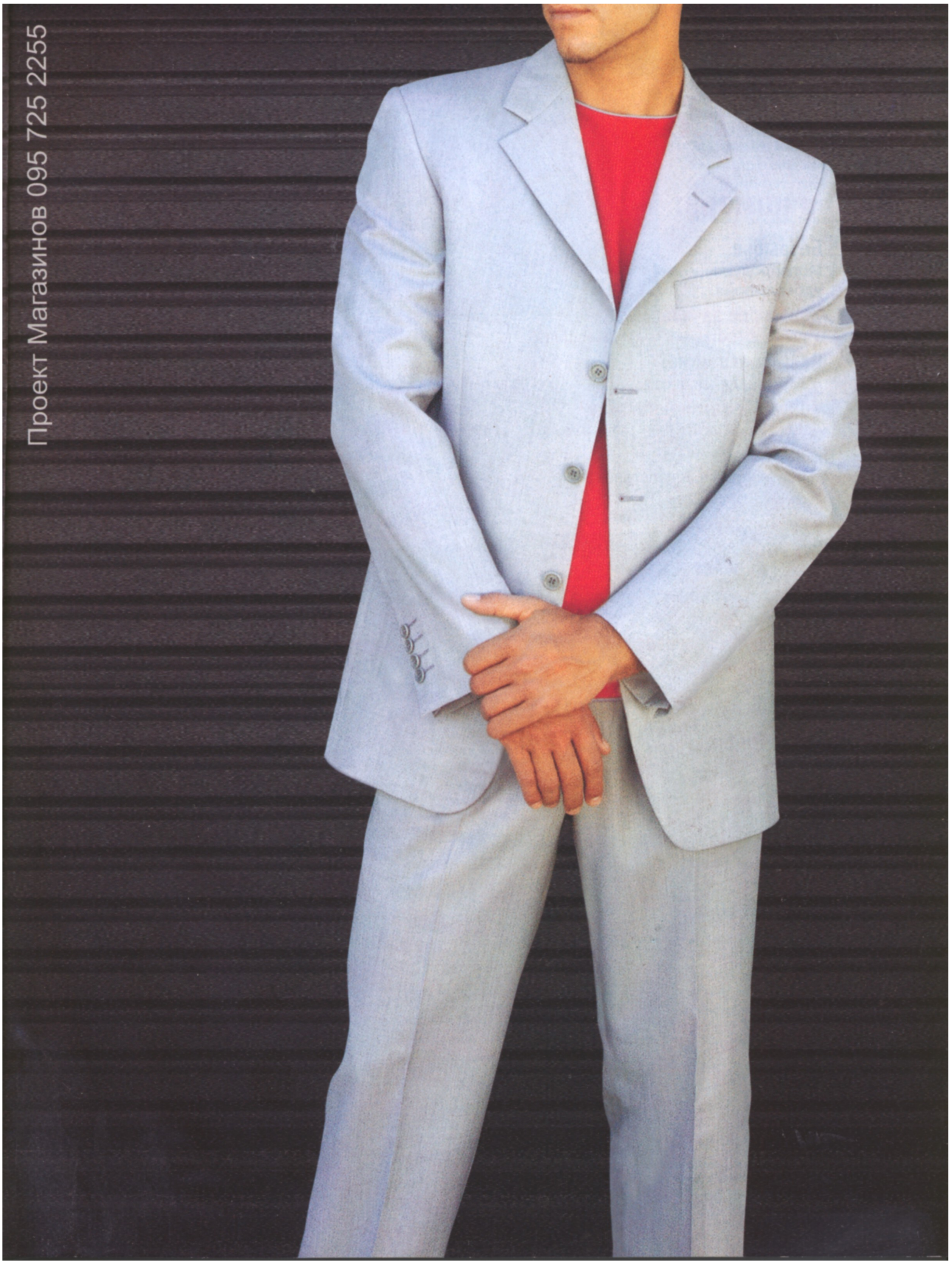
Хочешь к нам на обложку?
Стр. 63

TJ COLLECTION

ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ



товар сертифицирован


Проект Магазинов 095 725 2255

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

36 Безрыбье
Морепродукты — море удовольствия.

38 Возьми ее за живое
Учись зарабатывать очки у женщин.

56 Спасает кто может
На МЧС надейся, а сам...

63 Хочешь к нам на обложку?
(90-60-90 не катит.)

74 Как нарисоваться
Ты бизнесмен или дальтоник?

100 Выкл!
Уснуть за 59 секунд.

108 Все, что нужно знать про сперму
В час по чайной ложке.

112 Стресс-контроль
Массаж пятками.

120 Как похудеть всерьез и надолго
Не надо брать себя измором.

56
Здесь тебе не Малибу

108
Держи хвост пистолетом

63
Спроси его как

38
Как ее обезоружить

112
Пошло как по маслу

74
Офигенный официоз

36
Самое то: ни рыба ни мясо...

Фото на обложке: Andrew Southam
Модель: Bradly Tomberlain

100
Без задних ног. И как убитый!

ЗАКОНЫ АВИАЦИИ.

Мир аэронавтики требует профессионального подхода к самым мельчайшим деталям. Тем же принципом мы руководствуемся при создании наручных часов. Наши механизмы, соответствующие самым строгим критериям качества, неизменно получают сертификат хронометра. Это означает, что каждая деталь в наших часах способна выдержать самые серьезные нагрузки.
Никто не попадает в мир авиации случайно.

НАСТОЯЩИЕ BREITLING

Old Navitimer. Хронограф с автоматическим заводом со знаменитой вращающейся логарифмической шкалой. Профессиональный инструмент пилотов с 1952 года.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

18
Элементарно: тронуть женщину, не опухнуть и выбрать свой запах

рубрики:

11 От редакции
Ответы на вопросы.

12 На связи
Письма читателей.

15 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

18 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

32 Отрыв
На катере — к растакой-то матери!

34 Мужской разговор
Кто здоровеньким помрет?

44 Внутри
Тестостерон на все сто и без химии.

50 Рацион
Живи как холостяк, питайся как человек.

60 Самочувствие
Сможешь дочитать этот текст до конца?

70 Личное дело
Браковычитание.

82 Карьера
Не работай в босоножках.

88 Секс
Полезные половые излишества.

114 Качалка
27 способов не сдохнуть под штангой.

127 События
Что было, что будет.

128 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

129 Где что купить
Адреса и телефоны магазинов.

130 Постскриптум
Билл Гейтс о том, как защитить свой писюк от вирусов.

88
Женщина в оранжевом жилете и другие сексуальные фантазии

60
Ахтунг! Синдром нарушения внимания

44
Нужно ли быть тестостероновым монстром

114
Тренировка без ошибок

70
Молодая была не молода

Часы Patek Philippe

служат не только Вам: с ними Вы передаете свой неповторимый стиль следующему поколению

Annual Calendar
by Patek Philippe

Mercury

эксклюзивный дистрибьютор

Тверская ул., 16
Галерея «Актер»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 935-7790.

Кутузовский пр-т, 31
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 249-4363.

Бережковская наб., 2
Гостиница «Рэдиссон-Славянская»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 941-8929.

Манежная пл., 1
Торговый центр «Охотный ряд»,
магазин «Mercury».
Москва, тел.: (095) 737-8355.

Михайловская ул., 1/7
Гранд Отель «Европа»,
магазин «Mercury».
С.-Петербург, тел.: (812) 329-6577.

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии Образования,
профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
почетный директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Vice President,
Worldwide Publishing Director
Edward J. Fones
Editorial Director David Zinczenko
International Advertising Director
Mary Ann Bekkedahl
Managing Editor William D. Stump
Assistant Editor Tracy Erb
Research Associate Rebecca Kleinwaks
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Administrative Assistant Jessica Wright
Senior Vice President,
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 112 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Денис Седякин
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Павел Сокольский
Дизайнер
Владислав Рябинин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Евгений Пашанов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Виктория Мусса
Ассистент редакции
Светлана Данилова

Над номером работали:
Владимир Гайдуков, Елена Карчевская, Ирина Кошкина, Александр Маленков, Антон Минский, Алена Полосухина, Николай Прохоров, Ольга Прохорова, Денис Семенихин, Алексей Трясков

Издатель
Ирина Силаева
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Старший менеджер по рекламе
Регина Павлова
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Маркетинговые исследования
Надежда Мухина
Директор по распространению и маркетингу
Евгения Якушина
Менеджер по маркетингу
Евгения Щипалова
Менеджер по распространению в регионах
Марина Желаннова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Шишкова

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; «ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62.
Санкт-Петербург: «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

два удовольствия в одном

мощное звучание • 2000 русских песен

LG Electronics представляет Вам новый HI-FI музыкальный центр, оснащенный функцией караоке.

Мощный звук, обработанный мультидинамической системой звука MDSS и поддержанный великолепной акустикой, очарует Вас при прослушивании CD.

2000 русских и 363 зарубежных песен на караоке CD*, входящем в комплект, подарят Вам прекрасную возможность спеть любимые мелодии в компании друзей.

*Настоящий сборник песен защищен авторскими правами и является собственностью фирмы "ЯНПЁН Ко, ЛТД" Корея. Копирование или использование без лицензий преследуется законом РФ.

Музыкальный центр караоке F-2000K

- Пиковая мощность 1300 вт
- Расширенный диапазон УКВ/FM
- Проигрыватель дисков караоке и video CD (версия 2.0)
- Авточейнджер на 3 CD
- Мультидинамическая система звука (MDSS)
- Ключ Цифрового Управления (12 ступеней)
- Счетчик караоке
- Микрофон ACCM5
- Песенник и Караоке CD содержат 2000 русских и 363 зарубежных песен, а также 250 популярных классических мелодий

Техно Сити 966 1001 966 0101 · Диал электроникс 916 0010 · М.видео 921 0353 · Мир 152 4001 · Эльдорадо 976 5160

Информационная служба LG 742 7777 http://www.lg.ru

LG
Digitally yours

Товар сертифицирован

Линия высокого стандарта

MD дека **MDS-JB930**

Проигрыватель CD **CDP-XB930**

Тюнер **ST-SB920**

Кассетная дека **TC-KB920S**

Стереоусилитель **TA-FB940R**

QS

Серия QS (Quality Standard) – новая линия продукции SONY, сочетающая в себе уникальные технологии, многообразие функций и современный дизайн аудиотехники самого высокого класса, и предлагаемая по достаточно низким для такого уровня аппаратуры ценам. Новое, более прочное шасси, имеет высокие боковые части, что повышает его устойчивость и значительно уменьшает вибрацию. Наклонное расположение печатной платы уменьшает стоячие волны и обеспечивает снижение внутреннего резонанса. Потрясающий дизайн, придающий этой серии аудиотехники SONY более «технический» внешний вид, подчеркивает прочность и идеальное сочетание мощности и эксплуатационных характеристик каждого компонента. Для истинных знатоков классного звука, требовательных к соотношению качество/цена, выход серии QS – настоящий подарок от SONY!

MDS-JB930

Результаты нашей постоянной работы по исследованию и разработке в области MiniDisc нашли свое слышимое воплощение в этой записывающей минидисковой деке серии QS, оснащенной цифровым фильтром V.C., трансформатором с сердечником с круглым сечением и разъемом клавиатуры для ввода названий дорожек/заголовков музыкальных произведений.

CDP-XB930

В этом проигрывателе компакт-дисков серии QS большое внимание уделено деталям, надежности конструкции и полному использованию возможностей носителя. Оснащается цифровым фильтром V.C., последовательным цифрово-аналоговым преобразователем импульсов и механизмом фиксированного звукоснимателя. Во избежание лишних вибраций компакт-диска мощный и высокопроизводительный мотор комбинируется с прочным стабилизатором диска с фетровой амортизацией. Этот уникальный компонент Sony гарантирует высокую устойчивость, великолепную концентричность и максимальную стабильность.

ST-SB920

Тюнер серии QS имеет утолщенную плоскую алюминиевую переднюю панель, усовершенствованную схему приема FM и полный набор функций RDS-EON. Для тех, кто предпочитает составлять свою систему из отдельных компонентов, этот тюнер является идеальным «партнером» для любого усилителя серии QS.

TC-KB920S

Однокассетная дека серии QS с привлекательным дизайном. Включает в себя такие первоклассные технологии, как прочный керамический стабилизатор кассеты, системы Dolby S, Dolby HX Pro и линейный счетчик.

TA-FB940R

Этот усилитель - мощный финальный аккорд Вашей аудиосистемы. 120 Вт кристально чистого звука на канал - обеспечивается такими High End - технологиями, как выходной каскад на полевых МОП-транзисторах, трансформатор с тороидальным сердечником, раздельное усиление каналов (двойное моно). Более того, усилитель готов к дальнейшему развитию Вашего аудиокомплекса - он уже настроен для работы с проигрывателем Super Audio CD!

www.sony.ru www.sonystyle.ru

SONY

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

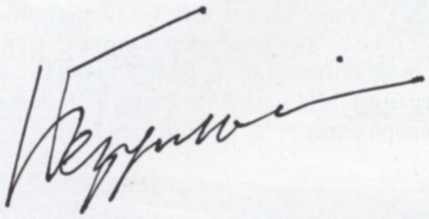
Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

10 вопросов, которые мне чаще всего задают про наш журнал

1. Вы что, сами это все придумываете?
2. У вас там, наверное, все — идеальные мужчины?
3. У вас там, наверное, все — хмыри и дохлики?
4. Вам не стыдно?
5. Где купить старые номера?
6. Правда, что вас одни голубые читают?
7. Почему вы не печатаете интервью со звездами?
8. Сколько можно писать про обследование простаты?
9. Вы призы на самом деле читателям отдаете или себе оставляете?
10. А ты читал анекдот про пенис главного редактора журнала Men's Health на сайте www.anekdot.ru?

Пользуюсь случаем, чтобы сразу на них и ответить. Попунктно.

1. Да. Кроме того, что придумывают американцы, немцы, финны и прочие наши коллеги. У нас товарообмен.
2. Нет. Во всяком случае, наше начальство так не считает.
3. Сам дурак.
4. Иногда, но редко.
5. Нигде. Кончились.
6. Наверняка. Кто еще может слать в редакцию мешками письма с требованием «Ставьте в номер больше картинок с голыми женщинами!».
7. Потому что мы пишем не про постороннего дядю, а про тебя и себя. Мы считаем, что это важнее и интереснее.
8. Много. Тема глубокая.
9. Отдаем. Тем, кто не поленился за ними явиться. Или хотя бы позвонил в редакцию.
10. Читал. Но мы про пенис и посмешнее можем сочинять. На сайте www.eStart.ru можно найти образцы редакционного творчества.



Зачем вы учите своих читателей лгать? (декабрь 2000) Вы бы лучше приучили их к мысли, что женщинам лучше говорить правду. А уж заливать нам они и без вас умеют прекрасно — поверьте мне, я в третий раз замужем.

Александра, Самара

А вам никогда не хотелось написать про то, как живут люди в тайге? Куда вертолет прилетает четыре раза в год — и то не садится, а почту сверху скидывает. Где медведь вечером как делать нечего может к тебе в баню вломиться, где вокруг всюду болота и леса на сотни километров и чтобы до ближайшей аптеки добраться, нужно пятьсот километров на лыжах пройти. А ведь там живут люди. Мужчины. Которые умеют выживать в этой дикой природе. Которым не нужно ходить в качалку, чтобы обрасти мышцами, потому что они у них и так круче, чем у вас на обложках, — от постоянной борьбы за жизнь. Напишите про этих настоящих парней. Только не думайте, что я к ним отношусь. Нет, я столичный бизнесмен, работаю в сфере финансов. Просто вечером возле камина (электро-, разумеется) приятно про что-нибудь этакое почитать.

Саша

Все-таки журналистика — это очень опасное дело. К такой мысли я пришел, прочитав статью «Что содрать у стриптизера» (декабрь 2000). Переодеваться женщиной, чтобы донести до читателей правду о том, что происходит на стриптизе для дам, — это настоящий гражданский подвиг. Я всегда считал себя смелым человеком, но на такое бы я не пошел даже... нет, ну за миллион долларов я бы, наверное, все-таки решился. (Но я бы его все равно не получил, потому что из моего тела весом в 93 кг и ростом 192 см можно сделать только Родину-мать, которая стоит в нашем городе. И то эту дамочку будет потом не запихнуть ни в одни колготки.) В общем, уважаю.

Иван Аникеев, Волгоград

Поздравьте меня — я вчера уволился! Полгода не мог подойти к шефу и сказать: «Все, с меня хватит. В одном месте я видал и вас, и ваш бюджетный план, и вашу баржу, и ваш канал!!!» А вчера решился. В теле сразу появилась удивительная легкость, в мозгу прояснилось, а сегодня я проснулся в четырнадцать ноль-ноль, сам подал себе кофе в постель и долго лежал, наслаждаясь свободой. Ребята, это кайф!!! Хотя бы раз в жизни это нужно испытать. А работа не волк, потеряется — найдется. Еще получше и покрасивше.

Олег Иващенко, Киев.

Как я недавно выяснил, женщины тоже активно читают МН. Обидно. Ты узнаешь некое ноу-хау, полезный секрет — а это, оказывается, вовсе и не секрет для твоей подруги. Заставь ее после этого поверить в твою гениальность. Долой женскую эмансипацию! Предлагаю распространять МН исключительно в общественных мужских туалетах. Это не оскорбление — это рацпредложение.

Иван Ф., Бобруйск

Пишу вам из мест лишения свободы. Здесь ваш журнал приносит много пользы — я всегда могу найти в нем что-нибудь для себя интересное. Вот в ноябрьском номере за 2000 г. ваш главный редактор пишет, что у вас в редакции все — злостные, опасные и неисправимые маньяки. Должен сказать, что мы с ним находимся в одинаковом положении...

Александр Дьячков, Брянск

Приз февральского номера — кожаные перчатки от TJ Collection — получает авторитетный специалист по педагогике.

«Никогда бы не стал писать писем в журнал (еще бы, на деревню дедушке Константину Макарычу), если бы не вера в то, что мои советы действительно могут пригодиться вашим читателям.

У меня трое детей. Всех их я очень люблю и стараюсь не изображать из себя держиморду. При этом мир, покой и видимость порядка в доме соблюдать как-то надо. Предлагаю несколько рецептов «хитрого» решения спорных моментов.

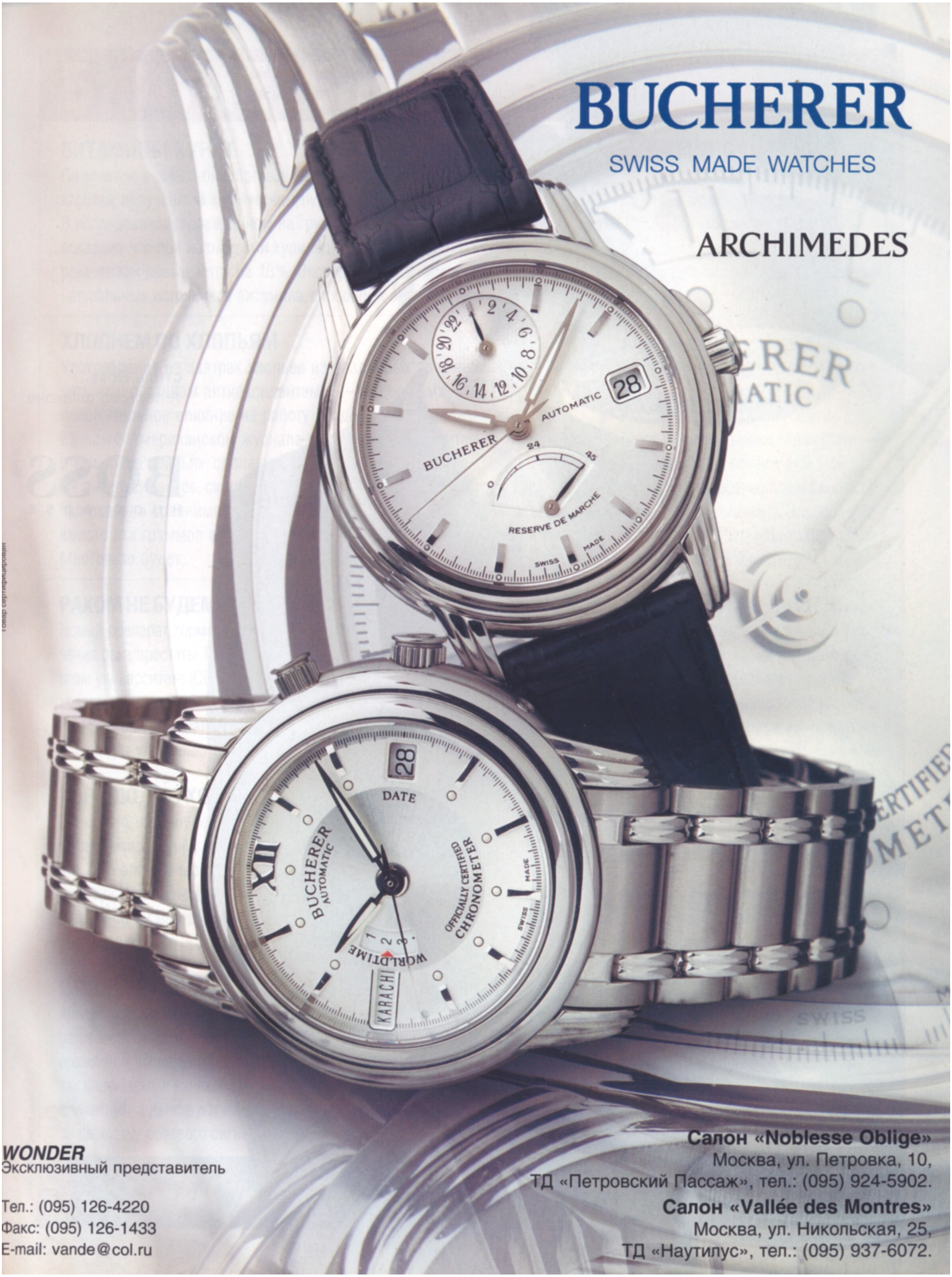
► Если в раковине гора посуды, а «дежурный по кухне» предпочитает мочить гоблинов на своей приставке, не нужно устраивать скандал. Просто отними у ребенка пульт и принимайся сам бегать за зелеными гадами, заверив, что, пока посуда не вымоется, папа будет играть. Потому что папа тоже имеет право. И никаких обид.

► Что касается слишком громкой (и вполне идиотской) музыки, которая действительно не слишком украшает жизнь родителей тинейджеров, есть простейший выход из положения. Достаточно купить отпрыску большие модные наушники — и он сам из них не вылезет. Почему-то эта простая идея мало кому приходит в голову...

► И последнее, пожалуй, самое важное. Если ребенок не хочет доедать обед — пусть не доедает! В скольких семьях создают из этого ежедневный цирк, а ведь любой, даже самый злонравный младенец ни за что не уморит себя голодом. Когда он проголодается, он даже манную кашу уплетет за обе щеки.

Сергей С., г. Москва

С призом мы, тяжело и завистливо вздыхая, расстаемся по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16 или по телефону: (095) 232 3200. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru



WONDER
Эксклюзивный представитель

Тел.: (095) 126-4220
Факс: (095) 126-1433
E-mail: vande@col.ru

Салон «Noblesse Oblige»
Москва, ул. Петровка, 10,
ТД «Петровский Пассаж», тел.: (095) 924-5902.

Салон «Vallée des Montres»
Москва, ул. Никольская, 25,
ТД «Наутилус», тел.: (095) 937-6072.

стиль Boss...
теперь во флаконе
BOSS
HUGO BOSS
Товар сертифицирован

БЮЛЛЕТЕНЬ

ВИТАМИНЫ КУРЯТ

По мнению ученых-онкологов, витаминные препараты, содержащие бета-каротин, полученный химическим путем, могут наносить вред здоровью. В исследовании, проведенном на группе из 29000 курящих мужчин, было показано, что при назначении курильщикам бета-каротина риск развития рака легких повышается на 18%. Эксперты сконцентрированы на поиске натуральных источников витамина, способных снизить этот риск.

ХЛОПНЕМ ПО ХЛОПЬЯМ

Употребление на завтрак хлопьев из различных злаков может обеспечить наш организм антиоксидантами — веществами, оказывающими положительное влияние на работу сердца. В исследовании, опубликованном в Американском журнале по клиническому питанию, сообщается о том, что в хлопьях, сделанных из цельных злаков, содержится столько же антиоксидантов, сколько и во фруктах. Однако для того, чтобы хлопья оказали сравнимое с фруктами по силе положительное влияние, вместо ста граммов ежевики придется съедать по пять чашек хлопьев. Многовато будет...

РАКОМ НЕ БУДЕМ

Новый препарат, тормозящий рост опухоли, может быть использован для лечения рака простаты. Результаты тестирования, проведенного в Колумбийском университете (США), продемонстрировали, что экзисуленд убивает опухолевые клетки у 96% больных. Исследователи считают, что данный препарат совместно с гормональной терапией и облучением может с успехом применяться для улучшения результатов хирургического метода лечения.

ХОРОШО, ЧТО ХОТЬ НЕ ПОД НОГТИ...

Возможно, что уже скоро врачи перестанут кормить тебя обезболивающими таблетками, а начнут колоть иголками. Проведенный в США опрос выявил, что 75% врачей-терапевтов уже сегодня рекомендуют иглоукалывание при мигрени и тошноте. Британская медицинская ассоциация, перед тем как давать данному методу терапии зеленую улицу, намерена провести дополнительные научные исследования по оценке его безопасности.

О ПОЛЬЗЕ КОНОПЛИ

Английские ученые наконец-то получили разрешение на разработку препаратов, основные компоненты которых выделяют из конопли. В настоящее время они исследуют обезболивающие вещества, входящие в состав травы, так называемые каннабиоиды. Эти вещества не вызывают наркотического опьянения, а действуют на отделы спинного и головного мозга, отвечающие за передачу болевого сигнала.

НЕЗАМЕТНО НЕ ПОДКРАДЕТСЯ

Команда инженеров и врачей Питтсбургского университета разрабатывает компьютерную программу, которая будет способна диагностировать развитие сердечного приступа еще за 8 часов до появления первых симптомов. «Мы изучили характер сердечного ритма непосредственно перед наступлением аритмии», — поясняет доктор Келли Андерсон. Ученые рассчитывают, что портативное устройство, оснащенное этой программой, заранее подаст сигнал и спасет жизнь пациенту. Это особенно актуально для больных, находящихся в клинике под наблюдением.

ВОТ ТЕБЕ И ЖЕНЬШЕНЬ

Но на этот раз речь идет не о тех свойствах женьшеня, которые делают его афродизиаком, а о его антидиабетических способностях. Группа канадских врачей предложила 19 добровольцам (9 больным инсулиннезависимым диабетом и 10 здоровым) соблюдать специально разработанную сбалансированную диету и принимать поочередно экстракт женьшеня в капсулах и плацебо. Определение уровня глюкозы в крови у разных испытуемых, проводившееся натощак, позволило констатировать, что женьшень существенно ограничивает колебание уровней глюкозы в обеих группах. Разумеется, никто не предлагает лечить диабет одним женьшенем, однако, безусловно, открываются новые терапевтические возможности.

ФАКТ

74% мужчин готовы подойти к очень красивой девушке, когда они в компании с лучшим другом

БЮЛЛЕТЕНЬ

ТВОЙ ЛИЧНЫЙ АССИСТЕНТ

Американская компания разработала первый надежный прибор для борьбы с нарушением полового возбуждения у женщин. Прибор имеет форму пластиковой чашки, прикрепленной к вакуумной помпе, работающей на батарейках. Если незадолго до полового акта женщина поместит его прямо над клитором, то под действием вакуумной помпы усилится местное кровообращение и тогда, наконец, свершится чудо.

ПРОЧИТАЙ И БЕГИ ЗА СОКОМ

Зачем пить лекарства, когда есть сок? По данным Университета Западного Онтарио, апельсиновый сок способен повышать уровень «хорошего» холестерина похлеще иных лекарств. Исследование, проводившееся на 25 добровольцах, показало, что после потребления трех стаканов апельсинового сока в день в течение 4 недель уровень липопротеина высокой плотности (ЛВП), т.е. «хорошего» холестерина, повысился у них на 21%. Как известно, ЛВП снижает риск развития кардиопатии, вытесняя из кровеносных сосудов липопротеин низкой плотности (ЛНП) — «плохой» холестерин. Кстати, пользу можно извлечь как из свежевыжатого сока, так и из натурального сока на базе концентрата.

ГРУЗ НА СЕРДЦЕ

Исследование, проведенное в Университете Флориды, показало, что поднятие тяжестей способствует выведению свободных радикалов — молекул, вызывающих заболевания сердца. У людей, выполнявших силовые упражнения по три раза в неделю в течение шести месяцев, повреждения, вызываемые свободными радикалами, оказались менее выраженными, чем у лиц, не занимавшихся спортом.

С ВЫЖИВАНИЕМ-С

У мужчин с низким уровнем витамина С повышается риск ранней смерти. В исследовании, результаты которого опубликованы в Американском журнале по клиническому питанию, проводилось сравнение образцов крови мужчин и женщин с интервалом в 16 лет. Было показано, что у мужчин с низким содержанием данного витамина вероятность развития рака существенно возрастает.

НЕВИДАННЫЙ ТЕСТ

Скоро ты сможешь приобрести компьютерный тест для проверки зрения. Пакет программ, разработанный в Лондонском университете, должен будет вытеснить разработанные 100 лет назад плакаты для определения остроты зрения. Программа использует появляющиеся в случайном порядке буквы, что позволяет более точно оценить зрение, поскольку запомнить порядок их появления на экране невозможно.

ОБРЕЗАНИЕ — ЗАСЛОН ПРОТИВ СПИДа?

По крайней мере, так утверждают австралийские ученые. По их мнению, 80% мужчин, зараженных ВИЧ, получают инфекцию из собственной крайней плоти. Это результат эпидемиологических наблюдений, проведенных в африканских регионах, наиболее затронутых СПИДом. Также отмечено, что уровень инфицирования не превышает 1% у обрезанных мужчин, в то время как у необрезанных он достигает 25%. Мировые наблюдения за характером распространения инфекции вполне коррелируют с этими утверждениями. Оказывается, ВИЧ-инфицирование прогрессирует в пятьдесят раз быстрее в тех регионах, где наименьшее количество мужчин подверглось обрезанию. Австралийские ученые объясняют эту разницу тем, что крайняя плоть — весьма благодатная почва для удержания вируса.

СРЕДСТВА «ПОСЛЕ ЗАГАРА»

Японские ученые опубликовали в научном дерматологическом журнале статью об использовании оливкового масла в качестве средства после загара. Нанесение оливкового масла на кожу, в течение многих часов наслаждавшуюся ультрафиолетом, позволяет снизить риск возникновения рака кожи. Но имей в виду: наносить масло надо после, а не до приема солнечных ванн. Иначе превратишься в румяную отбивную.

ФАКТ

89% мужчин не осмеливаются подойти к очень красивой девушке, когда они одни

В ДЕНЬ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА ПОДАРИ СВОЕЙ ЛЮБИМОЙ

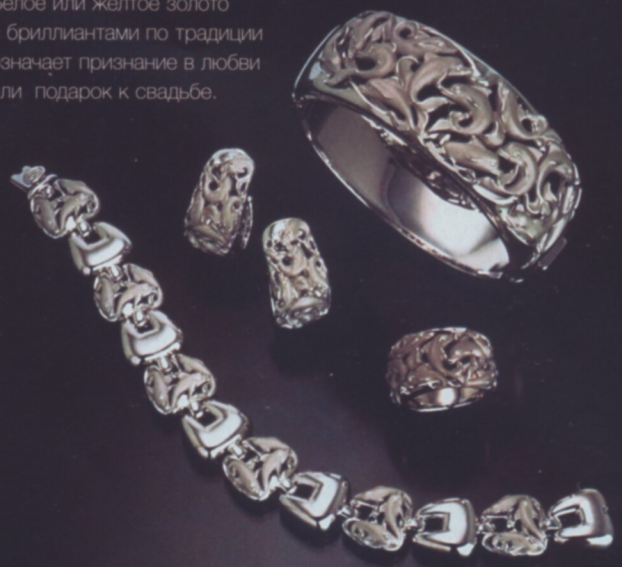
ANNAMARIA CAMMILLI

Кольца, серьги и кулоны этой известнейшей итальянской фирмы дарят нам жизнерадостный итальянский темперамент, открытость миру и уверенность в себе.

Желтое золото, бриллианты, натуральный японский жемчуг

CARRERA y CARRERA

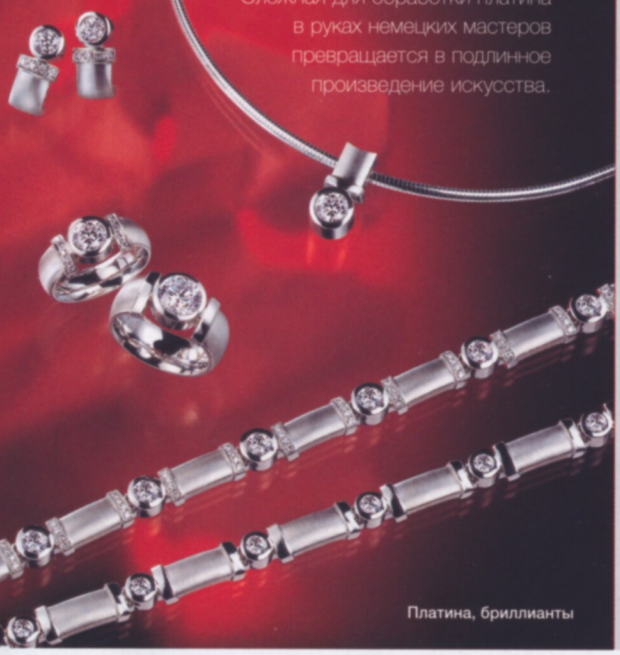
Танцующие дельфины — это волшебный мир природы, оживший в руках великих испанских мастеров. Белое или желтое золото с бриллиантами по традиции означает признание в любви или подарок к свадьбе.



Белое или желтое золото, бриллианты

cēdē

Сложная для обработки платина в руках немецких мастеров превращается в подлинное произведение искусства.



Платина, бриллианты

centoventuno

Новые тенденции ювелирной моды, современный дизайн в сочетании с вечной красотой драгоценных камней.

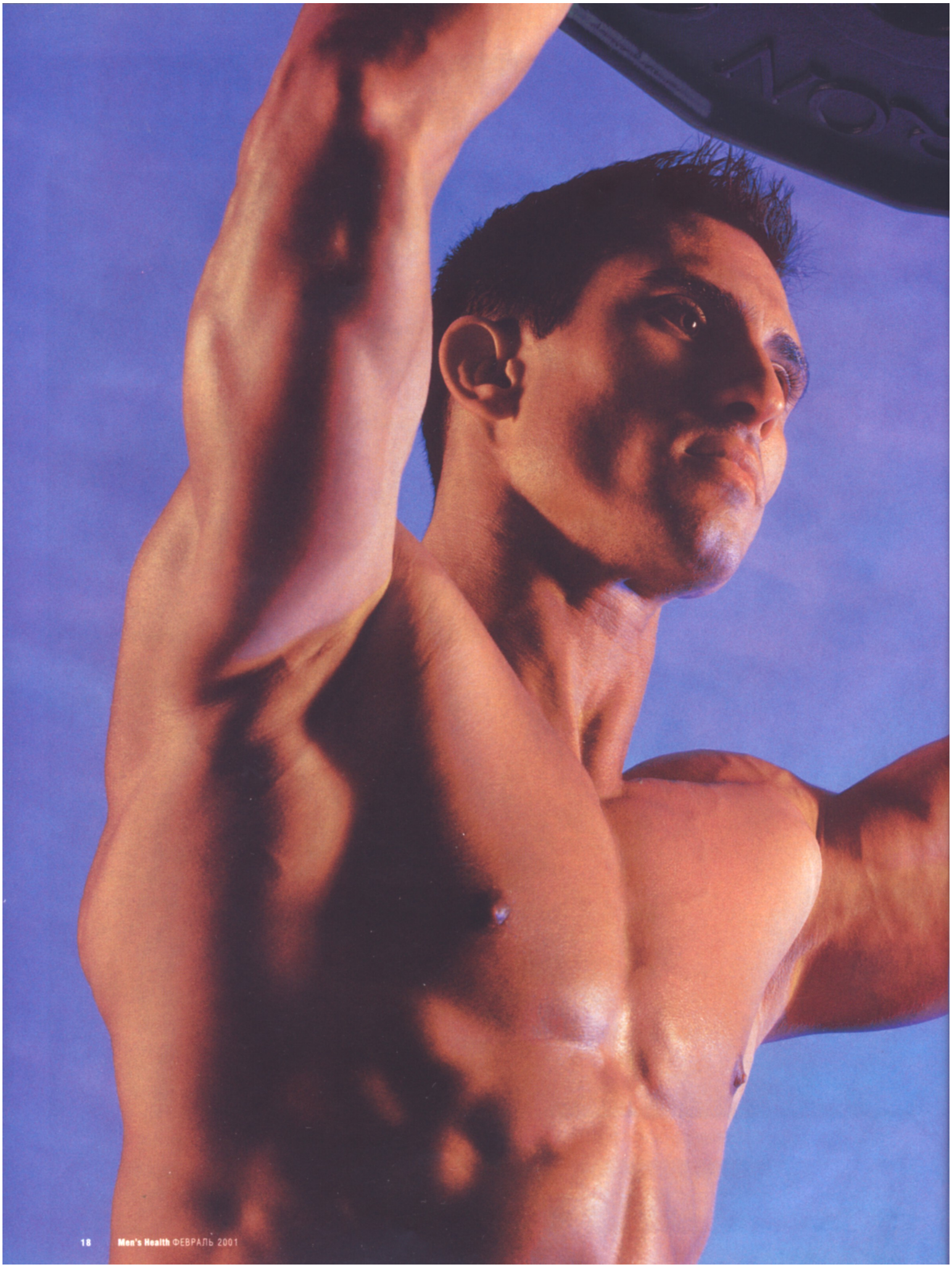
Белое золото, бриллианты, изумруды, рубины, сапфиры

Концептуальные ювелирные украшения нового тысячелетия

КОСМОС-ЗОЛОТО

ЮВЕЛИРНЫЙ МАГАЗИН

Тверская, 4, тел.: 292 6544



ЭЛЕМЕНТАРНО

Натуральный дискобол

Холодно. Неохота на себя сначала кучу всего напяливать, чтобы дождаться, пока машина разогреется, потом опять снимать, потом снова напяливать, потом снова… Словом, пока не обзавелся теплыми гаражами во всех пунктах твоего наиболее частого пребывания, можешь побороться с зимней спячкой во вполне домашних условиях. Причем тратиться на супернавороченные тренажеры не придется. Достаточно купить или взять в своем клубе напрокат один диск от штанги, и ты обеспечен комплексной и эффективной программой тренировки практически всех мышц продолжительностью всего за 15 минут. Каждое упражнение рассчитано на 10 повторов. Весь комплекс стоит повторить 2 раза. Но лучше 3.

Наклон и подъем диска на прямых ногах Работают: мышцы поясницы, бедра, плечи, бицепсы и трицепсы. Подними диск до уровня поясницы и слегка расставь ноги (А). Наклоняясь, опусти диск, спина при этом остается прямой (Б). Выпрямись, зафиксировав диск на уровне груди (В). Подними диск над головой (Г). Вернись в исходную позицию.

Силовая растяжка на скамейке Работают: плечи и грудь. Ляг спиной на скамью, уперев ноги в пол с обеих сторон скамьи. Приподними диск над грудью на вытянутых руках (А). Не сгибая рук, опускай диск за голову так, чтобы руки находились на одной линии с телом (Б). Верни диск в позицию А. Опусти на грудь.

Вращение стоя Работают мышцы плеч и живота. Исходная позиция та же, что и в первом упражнении. Подними диск до уровня глаз на вытянутых руках (А). Медленно поверни голову и торс на 90° влево (Б). Не делая перерыва, поверни торс и голову на 180° вправо. Вернись в исходную позицию.

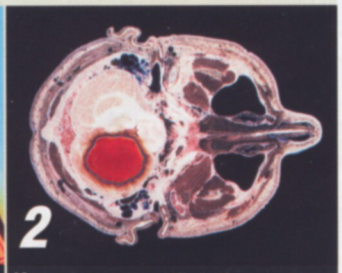
Фото: Mitchel Gray

КОГО НАМ БОЯТЬСЯ?

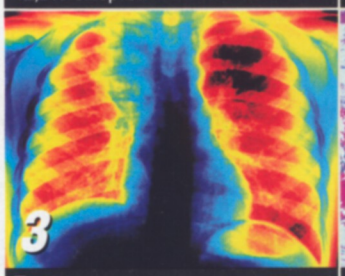
Суперкиллеры–2000

Вот список десяти самых распространенных мужских смертельных болезней (по последним данным Всемирной организации здравоохранения).

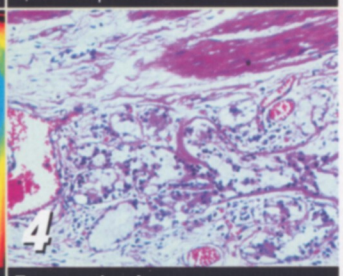
Заболевания сердца
12,2% смертей



Инсульт
8,7% смертей



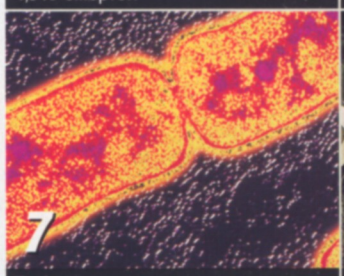
Пневмония
6,9% смертей



Бронхит/эмфизема
4,9% смертей

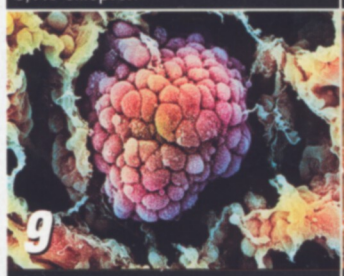
ВИЧ/СПИД
4,5% смертей

Диарея
3,8% смертей



Туберкулез
3,4% смертей

Дорожно-транспортные происшествия 3,1% смертей



Рак легких
2,9% смертей

Цирроз печени
2,1% смертей

ПРО ПИТАНИЕ

Яйца в кипятке

Древнейший вопрос, что было раньше: яйцо или яйцеварка? Тем не менее человечество до сих пор не умеет варить яйца. Как ни старайся, они все равно трескаются и взрываются. Мы решили повести тест, который наконец расставил бы все точки над ё — каким способом надежнее всего варить яйца? Извели на это дело триста яиц — и вот, что у нас получилось.

	Класть в уже кипящую воду	Класть в еще холодную воду	В яйцеварке
Треснуло из 100	18x	16x	7x
Взорвалось из 100	3x	1x	0x

СЕКС

Тише едешь, дольше будешь

Для кого–то и секс не секс без стонов, вскриков, охов–ахов. Но это для тех, у кого нет проблем со звукоизоляцией жилища. Если такие проблемы у тебя имеются, плюс дети, некрепко спящие за стеной, или теща с бессонницей — минимизируй последствия нежелательных аудиоэффектов так.

Герметизация Видишь полоску света под дверью? В нее не только свет проходит, но и звук. Так что заблокируй эту щель заранее (лучше всего стеганым одеялом). И пусть окружающие спят спокойно.

Немного музыки Здесь нужен дифференцированный подход. Интенсивные басы, например, отлично глушат нерезкие ритмичные звуки типа стука спинки кровати о стену. Если у твоей спутницы жизни есть проблемы со вскриками на высоких тонах, маскируй их соответствующим саундтреком. Например, что-нибудь из Бритни Спирс.

Купи ковер Даже если положишь его просто на пол напротив двери, звукоизолирующий эффект уже будет заметен. А если повесишь ковер на стену, то он будет очевиден. Словом, чем больше шумопоглощающих материалов в твоей тонкостенной спальне — тем лучше.

Одеяла и подушки Пуховые одеяла и подушки — прекрасный звукоизолятор. Немного жарко, но зато тихо.

Включи кран или душ Симфония воды, текущей по трубам многоэтажного дома, либо глушит, либо искажает до неузнаваемости все прочие бытовые шумы.

Фото: Stone, Walter Fey, Voller Ernst, East News/SPL

GIVENCHY

π

ЗА ПРЕДЕЛАМИ
БЕСКОНЕЧНОСТИ

π [PI]

EAU DE TOILETTE POUR HOMME.

Эксклюзивный дистрибьютор в России -
компания « Селдико » Тел.: 232 64 65, факс: 232 64 66

ТЕХНИКА

Эх, покачу!

Как выбить 7-ю и 10-ю кегли одним ударом. Джефф Бриггс, инструктор по боулингу из Флориды, делится с читателями MH советами, как выполнять эту фигуру высшего пилотажа.

1 **Цель** Если ты правша, встань в двух-трех шагах от начала дорожки с левой стороны. Смотри на 10-ю кеглю (крайняя справа). Выбирай шар с покрытием из твердого пластика или резины — он катится ровно, без лишних вращений вокруг вертикальной оси. Именно это и нужно для того, чтобы сшибить обе кегли.

2 **Подход** Сделав два обычных шага вперед, отведи руку с шаром назад так, чтобы она была была почти параллельна полу. В момент, когда делаешь третий широкий шаг, рука с шаром идет вперед, готовясь к броску.

3 **Бросок** Для того чтобы шар катился ровно и быстро, расслабь запястье. Отпускай шар мягко, стараясь не потерять при этом равновесие. Шар должен ударить по внешнему краю 10-й кегли, которая, отрикошетив от отбойника, сшибет 7-ю кеглю.

4 **Празднуй победу** Отпустив мяч, согни колено левой ноги так, чтобы бедро было почти параллельно полу. Правая нога идет назад и влево. Если у тебя все получилось, опустись на колени и вознеси хвалебную молитву своему боулинговому богу.

САМОЧУВСТВИЕ

Это уж очень

Хорошего — понемножку. Принцип этот известен каждому с детства (переел мороженого — ангина, переусердствовал с абрикосами — понос), но до конца поверить в него некоторым не удается до самых преклонных лет. Сочувствуем. Поэтому даем советы по поводу того, как избежать ситуации, когда кажущееся лучшее становится явным врагом хорошего.

▶ Слишком много... СОЛНЦА? При ярком освещении покраснение кожи не столь очевидно, как при приглушенном. Чтобы вовремя определить, не обгорел ли ты, возьми бутылку охлажденного пива и прислони ее донышко к наиболее уязвимому участку кожи. «Если кожа в месте прикосновения побелеет — прекращай солнечные ванны», — поясняет Таня Филлипс, дерматолог из Бостонского университета.

▶ Слишком много... ЕДЫ? Сидя за столом, втяни как можно сильнее живот. Если ощутишь подташнивание — значит, пора завершать трапезу. Давление мышц пресса на желудок своевременно подаст тебе предупреждающий сигнал.

▶ Слишком много... СЕКСА? В общем-то, похвально. Можно даже поздравить. Но если при прикосновении к пенису возникает ощущение, сходное с солнечным ожогом, сделай перерыв. Если неприятные ощущения длятся более 3 дней — иди к дерматологу-венерологу.

▶ Слишком много... ТВ? «Симптом переутомления глаз заядлого телезрителя — проблемы с фокусировкой взгляда на объекте», — предупреждает Джозеф Эйхенбаум, офтальмолог из Нью-Йорка. Вытяни руку вперед и сожми пальцы в кулак, оставив вытянутым только указательный. Медленно проведи рукой из стороны в сторону 20 раз, следя за пальцем глазами. Неприятные ощущения после теста — признак того, что пора оторваться от ящика и пойти прогуляться на свежем воздухе. Или идти спать.

▶ Слишком много... БОЛЕУТОЛЯЮЩЕГО? Раскрой умную книгу или займись обзвоном знакомых. Если ты переусердствовал с приемом кодеинсодержащих болеутоляющих таблеток, тебе будет трудно сосредоточиться на тексте и вспомнить номера телефонов. Если все уже так запущено — немедленно иди к врачу.

ПРАКТИКА

Не выбрасывай «севшие» батарейки

Есть вещи, которые невозможно вернуть к жизни, например популярность Валерия Леонтьева, но старые батарейки не из их числа. Директор технической службы компании Duracell Боб Милани утверждает, что батарейки, отслужившие свой срок в большом приборе (допустим, в магнитофоне), сохраняют достаточно энергии для многочасовой работы в более мелком устройстве, к примеру в карманном фонарике. Батарейки типа AA из фотоаппаратов и радиоприемников вполне подойдут для будильника или тетриса.

ТЕСТ

Заболел или переутомился?

Ты можешь не вести суперактивный образ жизни, но на вопрос врача «на что жалуемся?» чаще всего отвечаешь: «На усталость и переутомление». Причиной быстрой утомляемости и вялости твоего организма могут быть хронический стресс и недосыпание, хотя в иных случаях дела могут обстоять куда серьезнее. Постарайся напрячь последние силы, чтобы не заснуть во время чтения, и проверь свое состояние по нашей схеме.

Ты недавно перенес вирусную инфекцию (простуду)?

Да → Астенический синдром после ОРЗ может выбить тебя из колеи на 2–3 недели, так как токсины, продуцированные вирусом, осели на твоих рецепторах и мышцах. Что делать? Наш совет: начни принимать мультивитаминный комплекс с микроэлементами и не поддавайся болезни. Кстати, пока ты не в форме, воздержись от активной деятельности и интенсивных спортивных тренировок.

Нет ↓

Внутренняя поверхность твоих век необычно бледная?

Да → Похоже, что у тебя анемия. Побыстрее отправляйся к врачу, обследуйся и установи точную причину анемии. В лучшем случае всему виной неправильное питание с явной нехваткой железа. В худшем.. анемия — симптом, сопровождающий многие тяжелые заболевания.

Нет ↓

Ты стал реже чем обычно посещать туалет?

Да → Проблемы со щитовидной железой часто сопровождаются вялостью и запорами. Сходи на прием к эндокринологу, чтобы обследовать щитовидную железу. Ешь продукты, богатые йодом: цельное молоко, крутые яйца и креветки. Они благотворно влияют на твою щитовидку.

Нет ↓

Ты или твоя подружка храпите?

Да → Пробуждение, которое следует за храпом, лишает тебя необходимого быстрого REM-сна. Обзаведись ортопедической подушкой, которая не даст тебе храпеть, а еще лучше сходи к отоларингологу. Нелишне помнить, что храп во время беременности грозит серьезными проблемами женщине, а вот храп во время сексуальной близости грозит серьезными проблемами уже тебе.

Нет ↓

Постоянное чувство усталости может быть признаком разных заболеваний, в том числе и сахарного диабета, так что проконсультироваться со своим врачом нелишне.

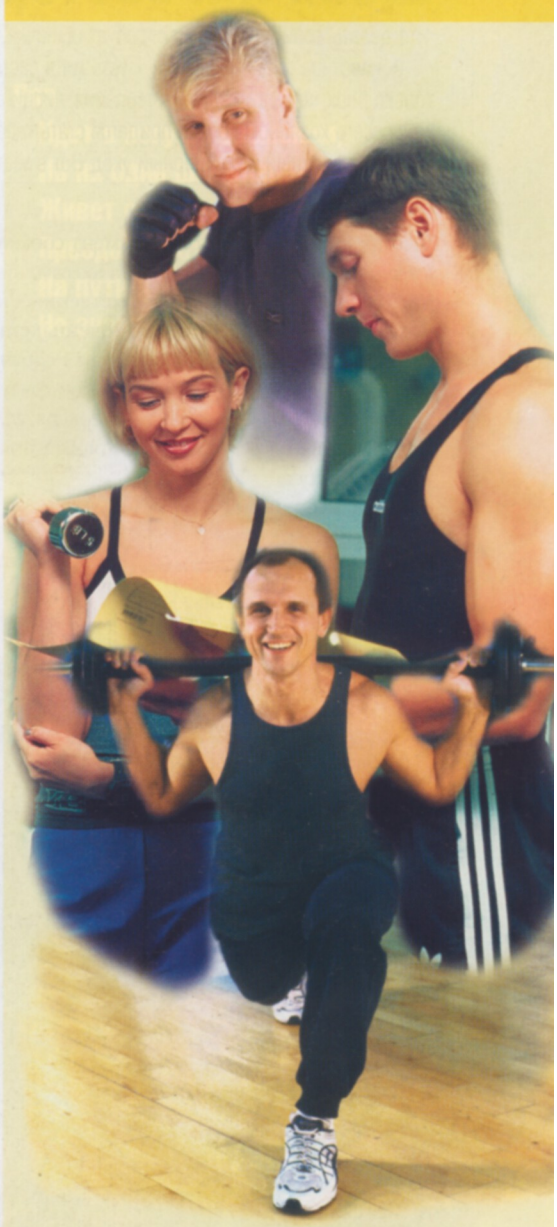
ОПЫТ

До сих пор не можешь найти?

Согласно недавним исследованиям, человек тратит год жизни на поиски пропавших вещей. «И это еще не предел, — утверждает Сэнди Мэнн, психолог из Университета графства Ланкашир. — По мере ускорения темпа жизни возрастает возможность что-то потерять и одновременно остается меньше времени, чтобы это «что-то» найти. Результат очевиден — дополнительный стресс». Жизненно полезный результат исследований: чаще всего кошельки, монеты, ключи и прочую мелочь можно найти за диванными подушками… и мини-сенсация: женщин поиски пропавших вещей раздражают куда больше, чем мужчин.

Фото: The Image Bank, Voller Ernst; Иллюстрации: Trevor Johnston

petrovka sports



Спорт
Здоровье
Уверенность в себе
Хорошее настроение
Новые друзья

Фитнесс клуб для всей семьи
www.petrovkasports.ru
Часы работы: Пн.- Пт. 7.30-23.00; Сб.- Вс. 9.00-23.00
Адрес: Первый Колобовский переулок, дом 4
Тел.: (095) 792-0072 (многоканальный)

ЛИЦЕНЗИЯ ПРИУ № 033574 код ФО выд. МОСКОВСКОЙ ЛИЦЕНЗИОННОЙ ПАЛАТОЙ

ТАКТИКА

Щенячий восторг

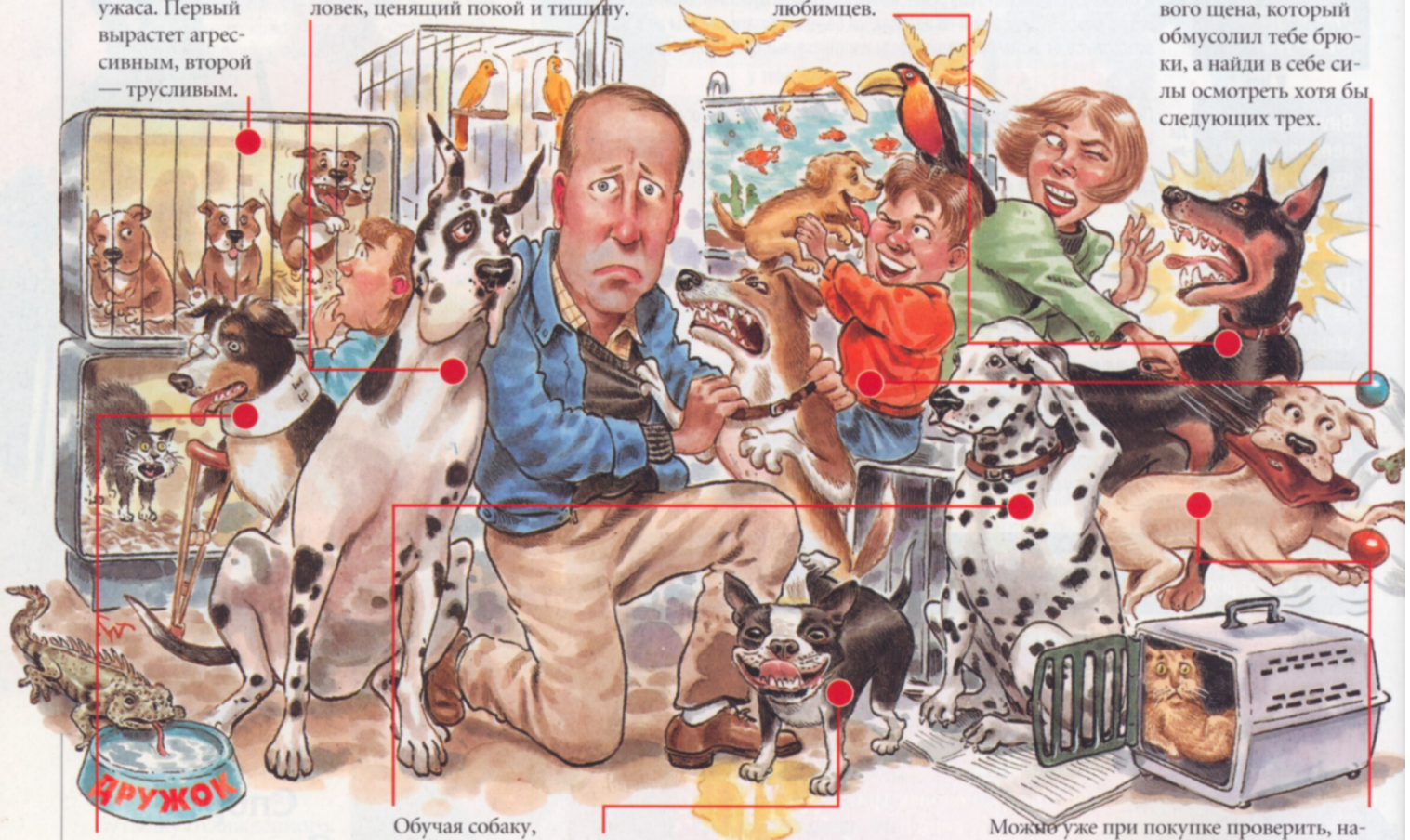
Что делать, если твой ребенок требует щеночка? Можно, конечно, выпороть. Но эффективнее будет поступить педагогично, и животное таки приобрести. Пусть дитя растет с псом: как говорится, с кем поведешься — от того наберешься. И не только блох, но и дружелюбия, терпения, дисциплины. (Все собаки обладают этими качествами. В теории.) И учти: вероятнее всего хозяином собаки придется стать тебе, так как лишь очень немногие дети способны обеспечить животному качественный и регулярный уход. Вот вместе грызть ботинки и кидать друг в друга песком они с собакой смогут.

Выбирай щенка, который не задирает своих однопометников (подходящее слово, да?), не сидит в углу, дрожа от ужаса. Первый вырастет агрессивным, второй — трусливым.

Темперамент собаки во многом зависит от породы. Поэтому выясни все о нравственных и умственных качествах породы, которую ты хочешь купить. Почитай книжку. Поспрашивай собачников. И не покупай себе, к примеру, трясущегося от избытка энергии фокстерьера, если сам ты спокойный человек, ценящий покой и тишину.

Не бери охранную или охотничью собаку, если ты не собираешься всерьез заняться ее дрессировкой. Борзые, доберманы, ротвейлеры, гончие — все эти псы превращаются в неврастеников, если ты пытаешься воспитывать их в режиме диванных любимцев.

В отличие, например, от котят и рыбок, щенки очень любят продаваться. Они так призывно смотрят в глаза, трясутся от восторга при виде твоей персоны и мечтают о счастье облизать твое лицо, что любые изготовители рекламных роликов про стиральные порошки и прокладки по сравнению с ними — сами щенки. Не покупайся на первого щена, который обмусолил тебе брюки, а найди в себе силы осмотреть хотя бы следующих трех.



Если покупаешь породистую собаку, не экономь и не покупай щеночка послабее, но подешевле. Ветеринары — люди, одержимые страстью к накопительству, и лечение больной собаки может влететь тебе в сумму, вполне сопоставимую с ценой новой машины. Метисы и прочие дворяне обычно более устойчивы к всевозможным болячкам.

Обучая собаку, приучай ее не к стандартным командам «фу!», «взять!», «сидеть!», а придумывай собственные. Например, все то же, но по-китайски или по-венгерски. Тогда кроме тебя и твоей семьи собакой никто не сможет командовать.

Совсем маленькие щенки не только покоряют навек твое сердце своей бархатной шерсткой, мутными глазками и кривыми конечностями, но и превращают твой дом в один большой общественный сортир. Поэтому не стоит идти на поводу у инстинктов — возьми щенка постарше. В районе 10 недель и привитого, с которым уже можно гулять. А если у тебя дома всюду валяются средневековые персидские ковры, то бери уже приученную к улице собаку — не моложе пяти месяцев.

Можно уже при покупке проверить, насколько животное поддается дрессировке. Используй стандартный тест профессиональных собачников — кинь мячик. За мячиком побежит девять собак из десяти. Семь его найдут. Пять принесут обратно. Три согласятся на то, чтобы ты вынул добычу у них из пасти. Но лишь две собаки из десятка потом охотно повторят этот фокус от начала до конца. Чемпионы по дрессируемости — лабрадоры-ретриверы. Каждый второй лабрадор легко проходит этот тест. Совершенно безнадежны мастино, афганские борзые и бладхаунды.

Иллюстрация: Sam Whitehead

Некоторые люди удивляют нас. Заставляют думать иначе. Или просто думать.
Они вдохновляют нас на то, чтобы делать больше. Делать что-то. Быть кем-нибудь.
Такие люди, как интернет-предприниматель Пол Маянья. Люди, которым подходит наша одежда. Такие люди, как ты?

MEXX

Садовая–Черногрязская, 13. 208–2966. Старый Арбат, 13. 291–7047.
Манежная площадь, 1, Т/К "Охотный ряд", верхний уровень. 737–8557.
Тверская, 19. 299–1053.

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Три в одном

Без французского жима лежа полноценную тренировку в зале как-то трудно себе представить. И это правильно. Отличное упражнение! Массу трицепса наращивает идеально. А вот жим штанги лежа узким хватом тебе, возможно, уже успел слегка поднадоесть: сколько можно с самого первого занятия и до бесконечности? Тяги штанги из-за головы лежа еще не слишком примелькались, но все равно душа жаждет разнообразия. Не правда ли?

«Есть гениальный способ соединить все три этих упражнения в одно, сохранив преимущества каждого, одновременно увеличить интенсивность и в результате получить эффект суперсерии, — спешит обрадовать Денис Семенихин, менеджер фитнес-клуба Gold's Gym. — Начни с выполнения французского жима лежа на горизонтальной скамье, используя вес, который ты мог бы поднять примерно 12-15 раз, но выжми штангу 10 раз (рис. 1-2). Затем опусти ее за голову пониже (рис. 3) и перейди к тягам штанги из-за головы, опуская снаряд до касания верха живота (10 раз). Заверши тяги, когда штанга касается верха живота (рис. 4), и выполни еще 10 повторов жима лежа узким хватом. К этому моменту в трицепсах должно ощущаться сильное жжение. Все три серии по 10 выполняются без передышки, то есть подход состоит из 30 повторов. Трех подходов будет достаточно, чтобы проработать все части трицепса».

ДЕЛО ВКУСА

Цвети и пахни!

Аутотренинг: говори утром своему отражению в зеркале «Весна уже не за горами!» вместо «Когда же зима проклятущая кончится?» Ароматерапия — выбери формулу на свой вкус.

◀ *— Чего я достиг в этом мире? Проще сказать, чего не достиг.* Набор **Monsieur Leonard** — туалетная вода, шампунь для волос и тела

— С корабля на бал? Нет проблем! Набор **Le Male от Jean Paul Gaultier** — туалетная вода, шампунь для волос и тела ▶

— Только не надо усложнять! Но и упрощать не стоит.. Набор **Sander от Jil Sander** — туалетная вода, дезодорант-карандаш, шампунь для волос и тела, бальзам после бритья ▼

◀ *— Да, мир прекрасен! Но я не склонен орать об этом во все горло.* Набор **L'Eau d'Issey от Issey Miyake** — туалетная вода, шампунь для волос и тела, лосьон и эмульсия после бритья

ЗДОРОВЬЕ

Несмертельные опухоли

Опухоль — это плохо. Но не всегда так убийственно плохо, как тебе может показаться с первого перепуга. Вот пять распространенных опухолевидных образований, которые медики считают вполне безопасными для твоего здоровья.

▶ Увеличенный **МЕЧЕВИДНЫЙ ОТРОСТОК** грудины (это в том месте, куда бьют под дых). На самом деле он является дополнительной защитой твоего сердца.

▶ **ЭПИДИДИМИС** — группа небольших мягких на ощупь сосисковидных припухлостей на яичках. Если какая-нибудь из припухлостей твердеет — иди к врачу.

▶ **ГАНГЛИЯ** (киста влагалища сухожилия) — скопление жидкости, которое образуется вокруг сухожилия. Обычно в области запястья. Причины образования неясны. Несмотря на то что это образование может мешать во время движений, врачи не советуют его трогать без особой надобности.

▶ **ЛИПОМА ИЛИ ЖИРОВИК** — скопление клеток жировой ткани под кожей. На ощупь мягкая и податливая. Удалять без особой надобности не рекомендуется. Если нечто подобное ты обнаружил на своей шее, в паху или под мышкой — сходи к врачу, поскольку может статься, что это вовсе не жировик, а увеличенный лимфатический узел.

▶ Небольшая припухлость под твоим кадыком (или адамовым яблоком, если угодно) — **ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА** — вырабатывает гормоны, контролирующие процессы метаболизма. Но если эта маленькая припухлость превращается в большую шишку — немедленно иди к врачу, который отправит тебя на УЗИ. Для начала.

Фото: Stone, Дмитрий Донской, Алексей Трясков, Алена Полосухина, Guido Argentini

ОПЫТ

С таблеткой несовместно

Какая гадость, все эти таблетки. Но, увы, бывают случаи, когда обойтись без них совершенно невозможно. Если ты сейчас находишься именно в этой ситуации, постарайся избегать неудачных сочетаний лекарств с пищей, без которой ты тоже не можешь обойтись. Предлагаем твоему вниманию несколько самых неудачных коктейлей.

Лекарство	С чем нельзя	Почему
Антибиотик: доксициклин, тетрациклин, ципрофлоксацин	Молочные продукты	Содержащийся в них кальций может затруднить усвоение лекарства и ослабить его действие на болезнетворные микробы. Приняв лекарство, подожди 2 часа, прежде чем наливать стакан молока
Большие дозы антацидов на основе гидроксида алюминия: например, маалокс или фосфалюгель	Молоко с повышенным содержанием витамина D	Это может стать причиной молочно-щелочного синдрома (или синдрома Бернетта), который приводит к отложениям кальция в почках. Худший сценарий: почечная недостаточность
Противоастматические препараты типа теофиллина (теотард, теопэк)	Кола, кофе и прочие напитки, содержащие кофеин	Кофеин может усилить побочные эффекты, включая тошноту и головокружение
Некоторые антидепрессанты	Копченые и ферментированные продукты, например сыр, копченая рыба, вино кьянти	В этих продуктах и напитках очень высок уровень тирамина, который может способствовать повышению артериального давления
Антикоагулянты	Зеленые листовые овощи	Они содержат много витамина К, который в сочетании с некоторыми препаратами этой группы может способствовать образованию тромбов в сосудах
Антигипертензивный препарат норваск	Грейпфрутовый сок	Он препятствует расщеплению препарата в печени и, соответственно, усваиванию его организмом. Таким образом, для того чтобы добиться желаемого эффекта, придется принять двойную или даже тройную дозу

НОУ-ХАУ

Дави ее!

Любые проблемы с женщинами нужно решать путем подавления. По крайней мере, именно это советуют тебе знатоки древнего искусства АКУПУНКТУРЫ. Так куда жать, если что?

1. Чтобы не объяснять все по сто раз
Интеллект и способность к концентрации — вещи, поддающиеся развитию. Ежедневный массаж утром и вечером точки, расположенной на подошве под большим пальцем, превратит твою сеньориту в светоч знаний и кладезь мудрости.

2. Чтобы храпеть сколько хочешь
Перед сном круговыми движениями промассируй ей точку, расположенную в нижней части икры. Теперь можешь храпеть, сколько сил хватит — она будет крепко спать и ничего подозрительного не услышит.

3. Чтобы она тебя не ревновала Точка, находящаяся снизу под коленом, отвечает за ощущения покоя и психологического комфорта. Если тебя поймали на месте преступления, немедленно хватай свою женщину и постарайся удержать ее в неподвижном состоянии в течение восьми минут — именно столько времени нужно жать (довольно сильно) на волшебный регион, чтобы барышня почувствовала себя окончательно умиротворенной.

4. Чтобы уборка занимала 5 минут
Не жаль потратить 5-10 минут на то, чтобы тщательно промассировать эту точку в верхней части женского бедра. Генеральная многочасовая опупея с долгим раскладыванием бельевых прищепок по цветам и размерам превратится в пятиминутный блицкриг с мокрой тряпкой, и «...может, поиграем с тобой во что-нибудь интересное?» Все потому, что эта точка высвобождает резервы энергии.

5. Чтобы питаться вкусно и правильно
Хочешь, чтобы по возвращении с работы тебя ждали дома: бараний бок с кашей, артишоки по-аллемански и крем-брюле с фигурными узорами? Тогда запомни точку, ответственную за появление аппетита (а соответственно, и за желание немедленно кинуться на кухню бренчать кастрюльками). Расположена ценная точка в центре ее тела на середине расстояния от пупка до ложбинки между грудей. Массируй по три минуты утром, сразу после пробуждения.

6. Чтобы ее диета не портила тебе жизнь
Если она голодает, это не значит, что худо должно быть тебе. На внутренней стороне руки у барышни есть такое интересное место, при тридцатисекундном нажатии на которое чувство голода исчезает. Красавице больше не хочется ни грызться, ни кусаться.

7. Чтобы секса было больше
«Голова болит» — это не всегда значит, что ей не хочется немедленно сорвать с себя все и заняться с тобой безумным, бешеным, остервенелым сексом. Очень может быть, что у нее действительно болит голова. 5 минут осторожными круговыми движениями промассируй точки с двух сторон ее висков. И все еще может волшебным образом перемениться.

8. Чтобы секс был разный
«Прекрасная выдумка, милый, но боюсь, что моя нога в этом месте не сгибается...» Не все так критично. Гибкость всех связок можно попробовать увеличить путем ежедневного десятиминутного массажа внутренней стороны ее запястий.

ПРОФИЛАКТИКА

Детоксикация

«Даже если ты не злоупотребляешь табаком и алкоголем, токсины все равно попадут в твой организм с пищей, водой и воздухом, — утверждает Жан Кларк, британский токсиколог. — Мы ежедневно вдыхаем химикалии и аллергены, запиваем их примесями и добавками, закусывая все это пестицидами и гербицидами». Плюс побочное действие таблеток и микстур. Тошно? И это правильно! Но есть и хорошие новости: для очищения организма вовсе не обязательно тратить безумные средства на диализ или лопаться от клистирного счастья. Изрядно почистить организм можно за нескольких дней. Условия просты: строгая диета + много воды (заодно и печень лучше заработает). Начинать надо с отказа на неделю от алкоголя, кофеина, орехов, мяса и колы. Не налегай на сахар и молочные продукты. А еще…

Увеличь употребление клетчатки Участить походы по большой нужде до двух-трех раз в день поможет полная замена батонов на хлеб из муки грубого помола

Увеличь интенсивность тренировок (или, по крайней мере, слезь с печки). С потом выходят токсины

Выпивай минимум полтора литра экологически чистой или лучше минеральной воды в день

Ешь много экологически чистых свежих овощей, чтобы в организм не попадали пестициды

Чтобы поддержать уровень железа и кальция в организме, **замени кофе на крапивный чай или травяные напитки** (например, экстракт листьев артишока), которые выводят токсины за счет стимуляции функций печени

Принимай экстракт одуванчика или лопуха для капитальной очистки кишечника

Занимайся сексом чаще «Большая любовь улучшает кровообращение, очищает клетки и кровь», — лукаво замечает доктор Кларк.

СЕКС

Впереди Европы всей

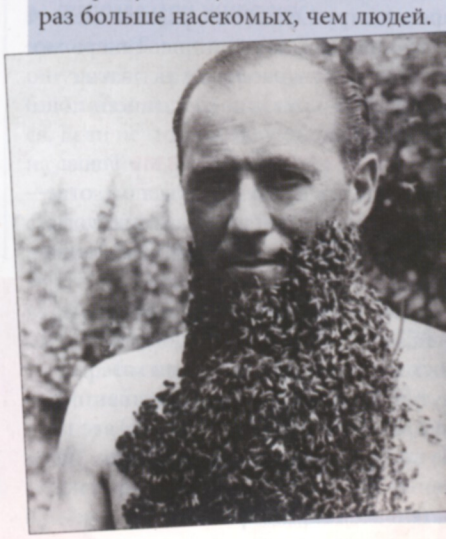
Одна из самых приятных сенсаций Глобального сексологического исследования Durex 2000, которое проводилось среди жителей 27 стран в возрасте от 16 до 55 лет, — россияне занимаются сексом чаще, чем другие европейцы. С результатом 122 раза в год они обошли даже любвеобильных французов (121 раз) и темпераментных греков (115). Правда, огорчает 2-е место в мировом масштабе. В США занимаются сексом 132 раза в год. Но зато карнавально-ламбадных бразильцев (113 раз) мы уделали подчистую. Оле! Оле-оле-оле!.. Оказалось, что чаще всех занимаются сексом пары, живущие вместе, но не заключившие брак, — 146 раз в год. Официальное оформление отношений резко снижает их сексуальную активность до 98 раз. Кстати, какие бы там ни ходили легенды про вольных донжуанов, не пропускающих мимо ни одной юбки, их годовой показатель всего 49 раз в год.

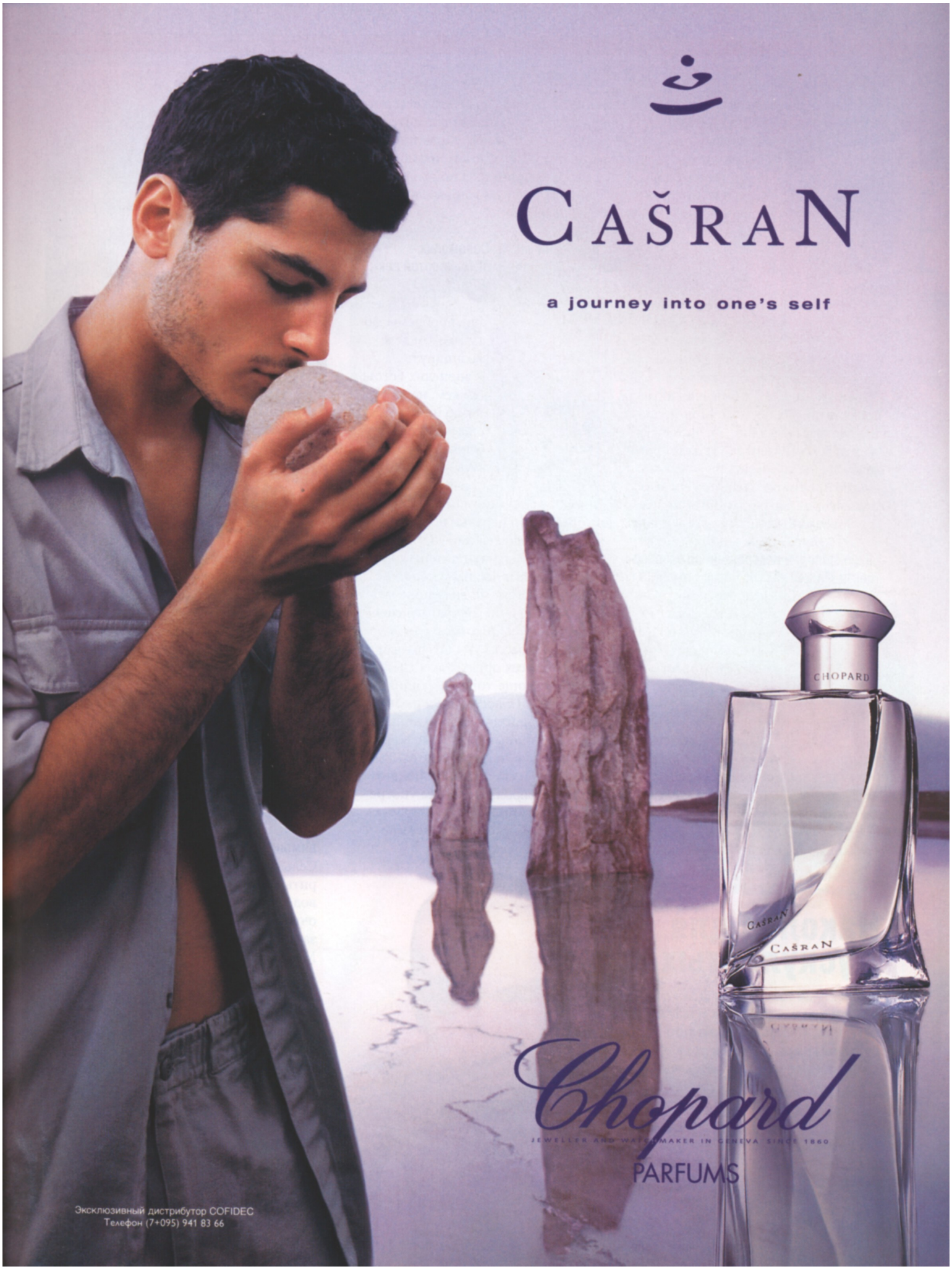
Если говорить о начале половой жизни, то лидируют американцы (16,4 года), а замыкают список — китайцы (21,9 года). Россияне консервативно вписываются в стандартные мировые рамки (18 лет). Наверное, это связано с тем, что, осознав угрозу заражения СПИДом, 7 из 10-и жителей России признались, что решили внести коррективы в свою сексуальную жизнь, отказавшись от случайных связей и более ответственно подходя к выбору партнера. Но несмотря на благие намерения, лишь 20% соотечественников сохраняют верность одному партнеру. Россиянин отстает по числу партнеров (11), с которыми он имел секс в течение жизни, от француза (16,7) и грека (15). 79% россиян пользуются средствами контрацепции, при этом 28% предпочитают презервативы (в мире — 41%).

ФАКТ

Почему тебя так кусали прошлым летом?

В мире существует в 200 миллионов раз больше насекомых, чем людей.




CAŠRAN
a journey into one's self
CHOPARD
CAŠRAN
CAŠRAN
Chopard
JEWELLER AND WATCHMAKER IN GENEVA SINCE 1860
PARFUMS
Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC
Телефон (7+095) 941 83 66

КНИГИ

К. Спенсер. Выбери свой стиль. Для мужчин. Изд-во «ЭКСМО-Пресс», М., 2000 г.

Нет, кроме шуток. Открой книгу и выбери. Тем более что вышла она супербыстро по книгоиздательским меркам — практически одновременно с британским оригиналом. То есть все в ней вполне актуально. Кое-что аж с самого начала прошлого века, кое-что с его самого конца. Ну, а о мелких нюансах, вносимых неугомонной модой на неохваченных книгой промежутках переходного периода из второго в третье тысячелетие, ты всегда можешь прочитать в наших «Гидах по стилю» (см. сентябрьский и апрельский номера МН).

Энциклопедия лекарственной безопасности. Изд-во «КРОН-Пресс», М., 2000 г.

Не все полезно, что в рот полезло, в самом деле. Тем более когда речь идет о лекарствах. Новость, конечно, той еще свежести. Но человек всегда готов поверить в чудо мгновенного излечения. Особенно если в перспективе маячит нескончаемое посещение кабинетов хороших и разных эскулапов и сдача многочисленных анализов, в которых жертвы клятвы Гиппократа находят какой-то свой, неповторимый кайф. Короче, прежде чем идти на шоппинг в ближайшую аптеку, пролистай эту книгу. Может, подберешь что надо, а может, от заблуждений избавишься. И пойдешь-таки сдаваться врачу. В любом случае себе не навредишь.

С. Синельников, Т. Соломоник. Кухня Афродиты. ООО «Золотой век», СПб., 2000 г.

Казалось бы, какие проблемы могут в этом деле возникнуть у японских богов, скажем, не говоря уж об их греко-римских коллегах? Однако ж, готовясь к особо ответственным романтическим свиданиям, многие из них не брезговали изрядно подзаправиться афродизиаками (о чем и повествуют памятники литературы). Нам божественное тоже порой не чуждо. Но стоит ли воспринимать древние и прочие народные рецепты буквально? Об этом и разговор. А заодно и рассказ в алфавитном порядке о всех продуктах и специях с возбуждающе-тонизирующими свойствами (плюс мнения и сомнения специалистов). Речь идет как о вполне привычных гречневой каше и авокадо, так и об экзотах типа чучухуазы и сауссуреи. Дополнительный плюс — наиболее употребимые названия всех этих продуктов на английском и прочих иностранных языках.

ФАКТ

Есть врач на борту?

В кино врач в самолете всегда оказывается и приходит на помощь — если там кому родить надо или террористу пулю вынуть. В реальной жизни шанс, что на борту в твоем рейсе окажется врач, составляет не более **12%.**

РЕЦЕПТ

Скорая секс-помощь

Известно, что сельдерей — мощный афродизиак. Но сколько его надо съесть, чтобы подействовало? И как ЭТО вообще можно есть? Австрийский диетолог и по совместительству знаменитый кулинар Дерек Дампфер предлагает следующий рецепт вкусного повышения твоих сексуальных способностей.

2 больших корня сельдерея
150 граммов вареной курицы
1 небольшой маринованный огурец
1 яблоко
1 чайная ложка каперсов
2 столовые ложки майонеза
1 чайная ложка вустерского соуса
соль
лимонный сок

Сельдерей сварить в соленой воде, остудить, очистить, разрезать пополам. Мякоть каждой половины извлечь ложкой и перемешать с мелко нарезанным куриным мясом, тертым яблоком, измельченным огурцом, каперсами, соусом и майонезом. Добавить лимонного сока и нашпиговать половинки получившейся смесью.

ФИТНЕС

Наколка для мускулистых

Эффектная татуировка может придать внушительности твоим накачанным мышцам, но... Израильские медики зафиксировали несколько случаев локального уменьшения мышечной массы у пациентов именно в тех местах, где на их коже была татуировка. Чем это объясняется? Есть несколько вариантов: от некачественной тату-техники до присутствия в чернилах токсичных веществ.

ООО "Интеркосметик", тел. (095) 737-32-20. Товар подлежит обязательной сертификации

Какие бывают катера?

Четыре основных вида: моторная яхта (наиболее дорогая и большая вещь, легко выдерживающая трансатлантические переходы, но мало уместная при прохождении, допустим, речки-Пехорки), рыболовный катер (с кучей рыболовных прибамбасов — если тебе вдруг захотелось на марлинов и семгу поохотиться), спортивный катер (тут на первом месте скорость и маневренность, понятное дело) и family-класс (пожалуй, наиболее универсальный и оптимальный).

Сколько стоит?

Современный катер хорошего качества стоит от 20000 у.е. до... Как говорится, остальное пусть вам допишет ваше воображение. По желанию заказчика тебе и диваны в кают-компании кожей бегемота обобьют, и в якорь караоке вмонтируют — так что верхний предел цен практически не обозначен. Но оптимальная цена эксклюзивных катеров колеблется в районе 150000 у.е. А что же ты хотел? Игрушка миллионеров...

Сколько выдают?

70-90 км в час. На воде тебе мало не покажется.

Где купить?

В нашей стране изготавливают только катера старых моделей с железными корпусами, в то время как в мире уже давно перешли на намного более подвижные, крепкие и легкие катера с корпусами из стеклопластика. Покупать западные катера нужно у фирмы-дистрибьютора. Магазина, в котором можно приобрести понравившийся транспорт, у нас нет; катера доставляют сюда на заказ из стран производителей — Англии, США, Финляндии, — и выполнение заказа занимает около трех месяцев. Если хочешь успеть получить транспорт к началу сезона — в мае, — заказ нужно сделать уже в феврале.

Что едят?

В зависимости от типа двигателя — бензин или дизельное топливо.

Где достать права?

Если ты собираешься управлять катером со съемным двигателем, то тебе достаточно получить так называемые права ГИМС (выдаваемые в Государственной инспекции маломерных судов после трех месяцев обучения.) Прав ГИМС достаточно и для катеров со стационарными двигателями, если длина катера не превышает 7 метров, а мощность 75 лошадиных сил. Для более крупных катеров тебе придется уже сдавать экзамены на получение диплома механика-судоводителя.

Благодарим за предоставленную информацию фирму «АвтоДина» — официального дилера компаний Wellcraft и Carver в РФ.

Где держать?
На стоянке. Единственная проблема — в мире не существует бесплатных яхтенных стоянок. В Москве цена стоянки составляет 1 у.е. в день с метра длины катера.

Много возни с документами?
Нет. В регистрации катера тебе поможет фирма-продавец. Она же может поспособствовать с получением дипломов и прав.

Куда ходить?
Куда угодно. Если тебе недостаточно радостей речного судоходства, то ты можешь как делать нечего превратиться в моряка. И даже капитана дальнего плавания. Крупные города, такие, как Москва и Санкт-Петербург, имеют выход через систему каналов и к Черному (а оттуда к Средиземному), и к Балтийскому (а оттуда — ко всем северным) морям. А уж потом и до океанов рукой подать.

Как насчет налогов?
На данный момент система налогообложения этого вида транспорта пока не разработана. Сейчас налог на моторную яхту находится на уровне 40 рублей. В год.

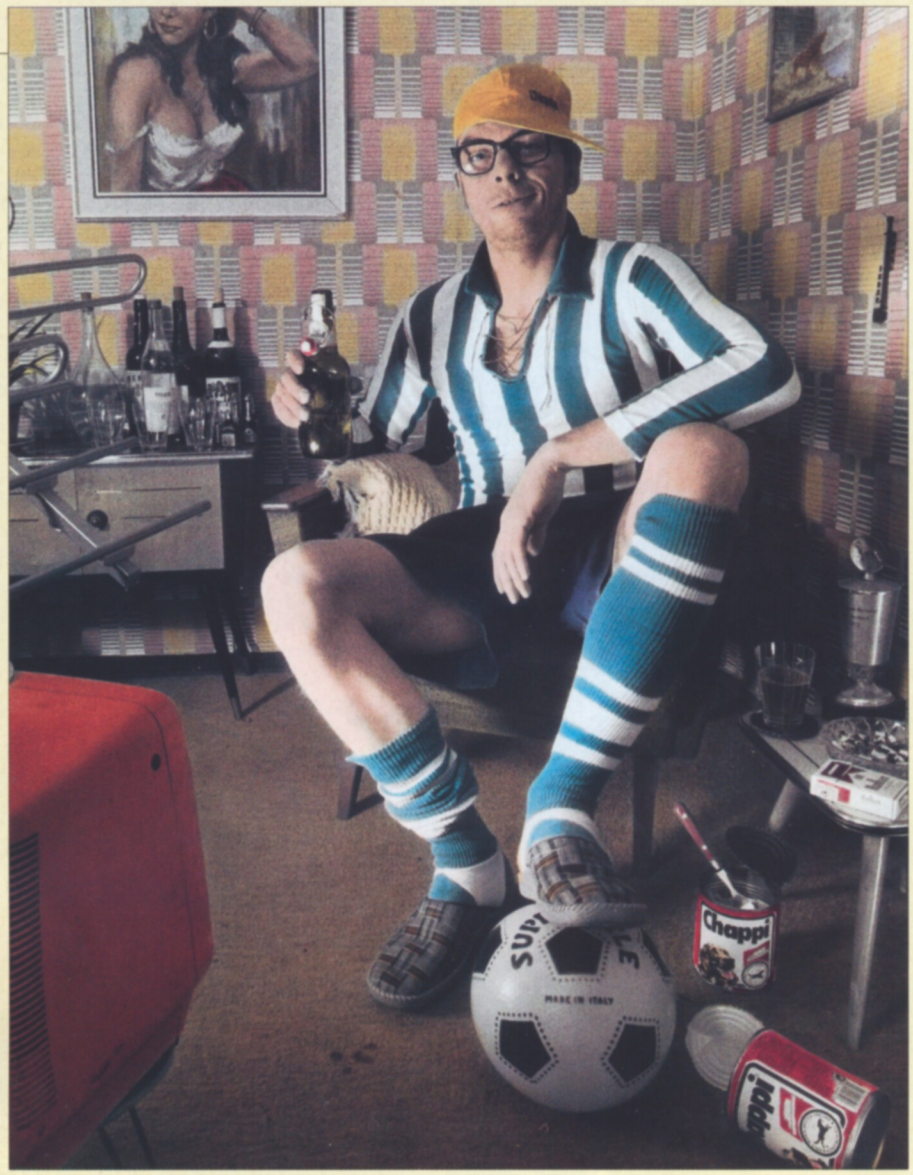
Где зимовать?
В ангаре. Стоимость зимней консервации катера длиной, например, 10 метров, обойдется тебе примерно в 4000 у.е. Некоторые предпочитают перегонять свои катера на зиму в теплые края, например в Сочи или Новороссийск.

Как вступить в клуб?
Легко. Яхтенные и катер-клубы сегодня крайне заинтересованы в привлечении единомышленников. В мире любителей водного транспорта все взаимосвязано, поэтому, приобретая катер, ты автоматически становишься пожизненным членом клуба, с которым сотрудничает фирма-продавец.

А где гарантии?
Минимальная гарантия на катер класса люкс — 10 лет. Но чаще гарантия составляет 50 лет.

Давным-давно некоторые живые организмы вышли из моря, чтобы жить на суше. А сегодня некоторые живые организмы уходят с суши, чтобы жить на воде. На собственном катере, который, в отличие от скучного и малоподвижного дома, в любой момент готов сняться с места и доставить тебя, например, на Антигуа. Или на Клязьменское водохранилище — это куда тебе больше захочется.

ПРОКАТИСЬ С КАТЕРКОМ!



КТО здоровеньким помрет?

Тема моего рассказа такова, что, укажи я ее сразу, половина читателей тут же перевернет страницу.

Автор: Роберт Кузнецов

Изря — нельзя судить о качестве текста по теме. Читал я и бесконечно унылые эротические триллеры, и захватывающие поваренные книги. Так что тему мы попридержим в тайне, а сейчас скажу одно: все нижеизложенное — чистая правда.

В детстве я был активным ребенком и, за неимением иных радостей, «дружил со спортом». Институт открыл передо мной новые сферы приложения сил. Былой спортивный азарт я стал утолять курением, питием алкоголя и сексом (две последние дисциплины, впрочем, в умеренных количествах). Я был не настолько глуп, чтобы отвергать важность хорошей формы, я просто влился в армию ироничных лентяев, которые говорят друг другу: «Да, Леха, надо бы заняться спортом. А передай-ка мне зажигалку и еще пива...»

По закону жанра тут должен следовать такой сюжетный поворот. Лирический герой (то есть я) живет не тужит без спорта лет семь, после чего начинает мучиться лишним весом, болями в спине и одышкой. Врач ставит диагноз: сидячий образ жизни. Перед героем встает дилемма — спорт или мучительная смерть от гиподинамии. Превозмогая скепсис и лень, «я» покупает кроссовки и плетется в спортклуб. Два красочных абзаца о трудностях начала. Потом на сцену вихрем врываются напольные весы — о чудо! — два кг в минусе. Три абзаца о пользе здорового образа жизни. Конец. Автор вытряхивает полную пепельницу бычков и идет получать гонорар. Спортивный клуб, название которого ненавязчиво упоминалось шесть раз, остался доволен.

Бывает и такое. Но сегодня я расскажу вам, как бывает на самом деле. Меня боли в спине не мучили. И лишний вес не преследовал. Без спорта мне жилось замечательно. Я знал, что им надо заниматься, но не чувствовал в себе этой потребности. Наоборот, я чувствовал настоятельную потребность ночи напролет сидеть за компьютером или гулять по барам. Я и сейчас не отказываю себе в этом удовольствии. Вредно? В этом весь кайф! Как-то раз мне выпало задание написать статью про аэробику. Я отправился в спортклуб посмотреть, как это бывает. Мое представление о подобных заведениях состояло из следующих компонентов:

— подвальная качалка времен пере-

стройки. Потные амбалы тягают железо под музыку «Любэ», неуловимая атмосфера армейской дедовщины.
— раздевалка спортивного манежа университета им. Баумана. Богатейший букет запахов: пот, потные кеды, скользкий кафель.
— бассейн обыкновенный. Атмосфера больницы: белые халаты, справки, резиновые шапки, хлорка.
С этим богатым ассоциативным рядом я и пришел в клуб. Имея задание попробовать все на своей шкуре, провел там целый день. К тому моменту я считал себя натурой высокодуховной, отчасти чуждой животным удовольствиям. Несмотря на это, в клубе мне понравилось. Там было приятно находиться, там вкусно пахло. Мне понравились тренажеры, двери, полы и шкафчики. Все это с эстетической точки зрения — они блестели новизной и дизайном.
Еще было вот что: я лежал в шезлонге возле бассейна, потом окунался, потом шел в сауну. Повторял это несколько раз, пока не заснул в шезлонге. Проснувшись, пошел в бар, поел, попил и вернулся в шезлонг. Эти животные радости понравились мне не меньше, чем чтение третьей главы набоковского «Дара». Я даже испугался, вдруг превращусь в примитивного обывателя?
Если кто ждет, что после этого я начал копить деньги на клуб, тот ошибается. Этот визит пошатнул мою систему мироздания, в которой спорт присутствовал только в виде чемпионата мира по футболу. Я по-прежнему был уверен, что это пустая трата денег, но уже не так сильно.
Потом мне пришлось писать статью про стретч — упражнения на растяжку. Тренер упомянул, что стретч улучшает осанку и походку. А я хоть и был доволен собой в целом, но почему-то сутулился. И фиг бы с ним, но близкие замучили меня осторожными замечаниями. Никто не верил, что у меня рост 1.80, пока я не распрямлялся. Какая-то сволочь спросила однажды, почему я хромаю. Короче, осанка и походка были больными темами, насколько вообще высокодуховное существо вроде меня могло волноваться из-за таких пустяков. Узнав, что ненапряжный стретч может исправить дело, я решил для смеха записаться в клуб. На месяц. Чисто подправить осанку.

Думаете, записался и зажил счастливо? Нет, ребята, это же правдивая история. Я узнал, сколько стоит абонемент, и решил, что даже надвигающаяся горбатость не заставит меня потратить такие деньги.
Дальше пошли дни внутренней борьбы. Мне на глаза лезли картинки с мускулистыми красавцами. Мне приходилось писать о том, как спорт стимулирует потенцию. Моя девушка (давнишняя поклонница аэробики) донимала рассказами о мышечной радости. Чтобы доказать ей и себе, что я не нуждаюсь ни в каком спорте, я как-то взобрался на турник и подтянулся пару раз. После чего у меня три дня что-то щелкало и поскрипывало в позвоночнике.
Число аргументов «за» достигло критической величины. Я честно боролся. Убеждал себя, что это пропаганда фитнес-клубов, клиенты которых умирают здоровыми. Что таскать тяжести за свои деньги — это идиотизм. Что это пошло — писать про здоровый образ жизни и самому его вести. В итоге я сдался.
За бешеные деньги я купил абонемент — ни за что не скажу в какой клуб. Высокодуховные друзья смотрели на меня сочувственно. Мне же ничего не оставалось, как изображать бурный энтузиазм, которого не было. Во-первых, тренировки по стретчу проходили по графику, в который я не вписывался. Во-вторых… Честно говоря, никакого «во-вторых» не было. После первого же занятия на тренажерах я испытал дикое облегчение — это отпустила совесть. Вечером в ванной я посмотрел в зеркало и нашел, что мои мускулы изрядно отросли. На работу пришел с застенчивой улыбкой — было неудобно так резко становиться таким красивым. Занятия через три мои успехи просто резали мне глаза, но ни одного комплимента я не услышал. Еще через месяц, за который я посетил клуб раза три, я разочаровался в фитнесе — бурного прироста мышц не наблюдалось. И если бы не уплаченные деньги, бросил бы все.
Тем не менее я сделал несколько открытий. Для начала испытал пресловутую «мышечную радость». (Поначалу принял ее за ощущение чистой совести.) Выражалась она в том, что я ложился возле бассейна с одной мыслью — «Как хорошо». На дворе стоял вечер среды, а в теле текла воскресно-утренняя истома. В голове было пусто. Это был отдельный кайф. Курить после тренировки не хотелось часа четыре. Я даже испугался, что могу бросить курить — это не входило в мои планы (я ведь пишу только правду, ок?).
Был период, когда я забросил клуб на месяц. Обнаружив, что тяжелые человеко-часы в зале пропали впустую, я взял себя в руки и стал ходить в клуб регулярно. В сомнениях и колебаниях прошел год, и я понял, что втянулся. Мне многое не нравилось в моем клубе — в первую очередь цены и теснота в часы пик. Раздражало, что нужно отдельно оплачивать персональную тренировку — по-моему, это наглость. На стретч я так и не пошел — сутулого могила исправит. Факт тот, что я уже не могу без этого. То ли организм подсел на мышечную радость, то ли обозначившаяся рельефность моей чахлой мускулатуры сыграла свою роль — не важно.
Вот вам короткая история пройденного пути — от скепсиса к одобрению. В принципе неважно, о чем идет речь, но в данном случае речь о спорте. Оказалось, что это приятный путь. Приятно меняться. Не хочется заканчивать на такой пафосной ноте, так что я скажу, что по-прежнему отношусь к Здоровому Образу Жизни с большой иронией. Никакие статьи не заставят меня бросить курить, например. Хотя, как уже было замечено… В общем, не зарекайтесь меняться, ребята.

Пресловутую «мышечную радость» я по первости принял за ощущение чистой совести

Фото: Volker Ernst

БЕЗРЫБЬЕ

В море помимо трески и женщин в купальниках водится масса других аппетитных вещей. Не проплывай мимо.

Дары моря — пища чрезвычайно полезная. Богатая белками и микроэлементами. Таково мнение специалистов-диетологов, которые редко упускают возможность лишний раз напомнить о том, что высокое содержание полиненасыщенных жирных кислот в ракушечных моллюсках весьма полезно для твоей сердечно-сосудистой системы. Не говоря уж о том, что небольшой салат из ракообразных и моллюсков обеспечит тебя дневной нормой йода, цинка, селена, железа, меди, магния. И это при минимуме поглощенных калорий. Не все так радужно, конечно. Великолепные питательные свойства морепродуктов слегка омрачаются тем, что в некоторых из них слишком много холестерина (а значит, они категорически противопоказаны, например, тем, кто сидит на бессолевой диете).

Поэтому особо усердствовать не стоит, но дважды в неделю включать в свое меню морепродукты — это хорошо. Особенно если знать, кто есть кто и что в нем такого полезно.

Разобраться во всеми этими морскими гадами нам помог шеф-повар ресторана Polo Club (отель Aurora Marriott Royal) Марк Фонтенель, который знает о морепродуктах все или почти все. За что ему особое спасибо!

1. Крабы

В 100 г продукта: 85 ккал, 16 г белка, 2,5 г жира, 0 г углеводов.

В чем польза Повышают иммунитет, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Воздействие на организм Высокое содержание меди и цинка поможет тебе активнее противостоять инфекции. Полиненасыщенные жирные кислоты, которые крабы содержат в небольших количествах, пойдут на пользу страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Холестерин содержится в голове и панцире краба.

2. Омары

В 100 г продукта: 85 ккал, 19 г белка, 1 г жира, 0 г углеводов.

В чем польза В холодное время года их стоит есть, чтобы защититься от инфекции, в любое время года — для защиты от преждевременного старения организма.

Воздействие на организм В омарах много белка и микроэлементов, прежде всего цинка, меди и калия, причем в шейке всех этих «полезностей» больше, чем в клешнях. Холестерин содержат голова, панцирь и ножки омара.

3. Лангустины (и лангусты)

В 100 г продукта: 90 ккал, 17 г белка, 2 г жира, 0 г углеводов.

В чем польза Стимулируют деятельность мозга благодаря высокому уровню содержания фосфора (183 мг/100 г продукта).

Воздействие на организм 100 г лангустинов удовлетворяют 10% твоей суточной потребности в кальции, 20% — в магнии, 33% — в меди и йоде. В голове лангустинов много холестерина.

4. Креветки

В 100 г продукта: 114 ккал, 24 г белка, 2 г жира, 0 г углеводов.

В чем польза Практически не содержат сахаров и жира, однако прекрасно утоляют аппетит благодаря высокому содержанию белка, что особенно подходит большим (в прямом и переносном смысле) любителям поесть.

Воздействие на организм Много витамина B12, необходимого для выработки красных кровяных телец (гемоглобина) и поддержания нервной системы. Много холестерина в голове и панцире креветок.

5. Морские съедобные улитки

В 100 г продукта: 100 ккал, 10 г белка, 32 г жира, 5 г углеводов.

В чем польза Помогают бороться со стрессом.

Воздействие на организм Самый лучший источник магния, т. к. другие пищевые продукты, богатые этим микроэлементом, слишком калорийны. Высокое содержание витамина B6 способствует легкой усваиваемости улиток.

6. Трубач

В 100 г продукта: 135 ккал, 26 г белка, 1,2 г жира, 5 г углеводов.

В чем польза Так же, как и морские съедобные улитки, помогает преодолеть усталость и стресс.

Воздействие на организм Очень высокое содержание магния (то, что просто необходимо во время стресса), высококачественного белка и витамина B12.

7. Ракушка Venus (венерка)

В 100 г продукта: 47 ккал, 10 г белка, 0,5 г жира, 1 г углеводов.

В чем польза Великолепное блюдо для ужина благодаря низкой энергетической ценности. Отличный вариант низкокалорийной диеты в холодное время года.

Воздействие на организм Мало жира и углеводов и большое количество белка — то и другое позволит тебе не поправляться и сохранять фигуру.

8. Устрицы

В 100 г продукта: 110 ккал, 12 г белка, 3 г жира, 7,5 г углеводов.

В чем польза Укрепляют костную систему и способствуют либидо.

Воздействие на организм Небольшое количество белка компенсируется высоким содержанием витаминов B12 и D, которые обеспечивают поступление кальция в костные ткани. Очень высокое содержание цинка (100 г продукта содержат 165% суточной нормы), из-за недостатка которого снижается иммунитет. А еще, как тебе наверное известно, устрицы считаются афродизиаком и поддерживают воспроизводящую функцию организма.

9. Ракушка петушок

В 100 г продукта: 168 ккал, 18 г белка, 10 г жира, 1,5 г углеводов.

В чем польза Компенсируют недостаток железа.

Воздействие на организм Высокое содержание железа (14 мг в 100 г продукта) и витамина B12 способствует выработке гемоглобина — и то и другое помогает находиться в форме. Несмотря на высокое содержание жира, в них много полиненасыщенных жирных кислот, весьма полезных для сердца и сосудов.

10. Мидии

В 100 г продукта: 119 ккал, 20 г белка, 3 г жира, 3 г углеводов.

В чем польза Если ты будешь усердно поедать мидий, великолепный цвет лица тебе обеспечен.

Воздействие на организм Мало жира и много витамина E (в 100 г продукта 25% суточной нормы), благодаря которому мидии можно считать природным антиоксидантом — он защищает от разрушения оболочки клеток, чем способствует поддержанию кожи в отличном состоянии.

Калибр 7,62, 13% налога, 95-й бензин… Как прекрасен этот мир, разложенный на точные величины. Практически все в жизни подчиняется арифметике. Все, кроме женского поведения. Вот бы разработать таблицу умножения для общения с нашими красавицами.

Мы пошли от противного и допустили, что такие правила есть. Подумаем вместе. Мы часто пользуемся термином «набирать очки», говоря об удачных маневрах в отношениях с женщинами. А если так, то, значит, есть и математическая система, по которой они нас оценивают. Введем условную единицу счета, скажем ж.о. — женские очки. Каждое наше слово, каждый поступок приносит на наш счет (или наоборот, отнимает) некоторое количество ж.о. Когда мы ведем себя хорошо, мы набираем ж.о., на наши головы льются награды: исполнения желаний и приятные сюрпризы. Когда мы залезаем в минус, нас ставят в угол и оставляют без сладкого.

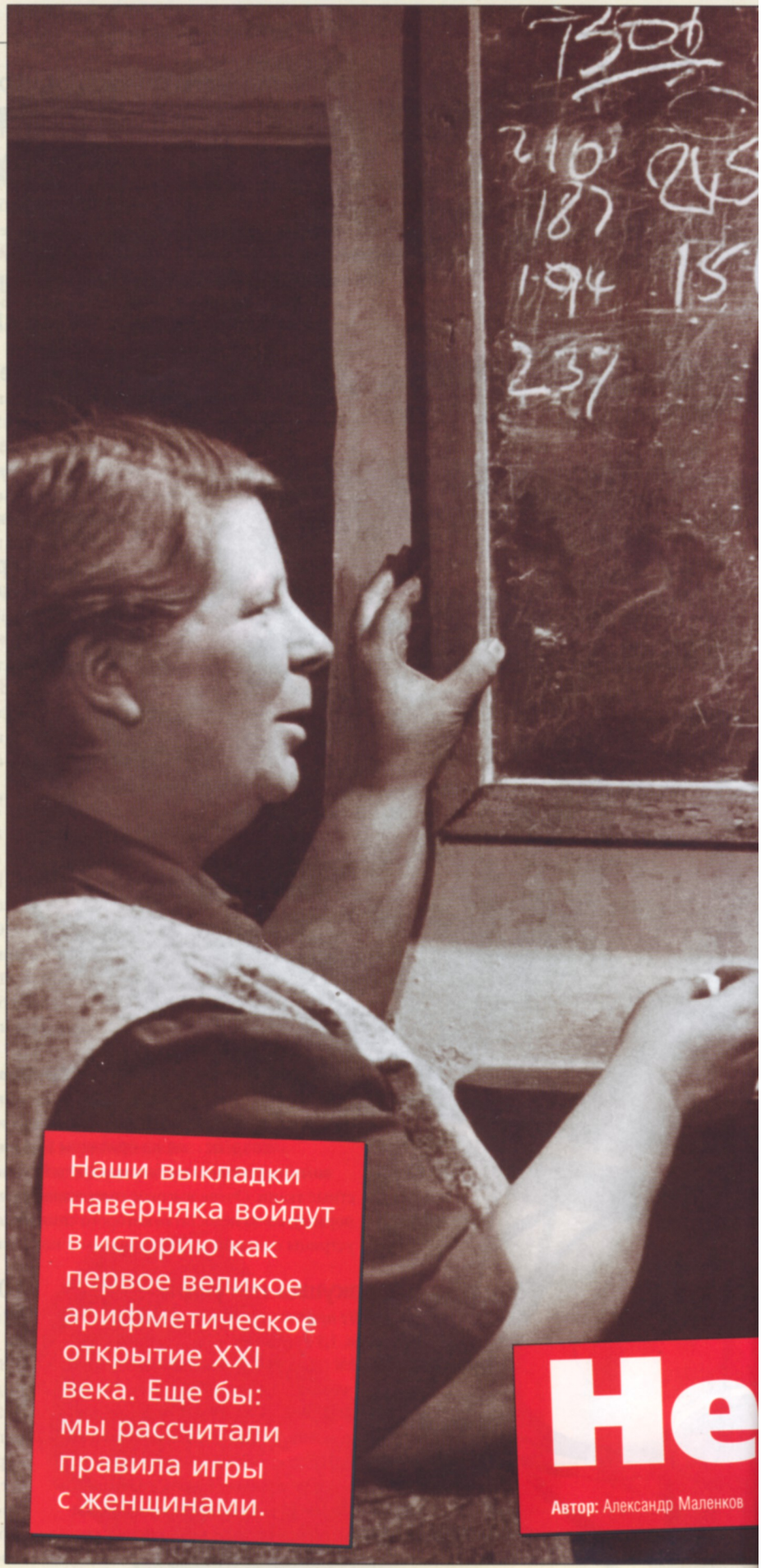
Итак, чтобы вернуть отношения с женщинами в понятный мир простых чисел, мы попросили их самих составить таблицы котировок. Они перед тобой. Зарабатывай свои ж.о., и тебя пустят в волшебный магазин, где их можно потратить. А ж.о., надо сказать, будут посильнее, чем любые у.е.

Будь белым и пушистым с окружающими

Чистая прибыль 150 ж.о. за вежливое обхождение со всеми в течение вечера; +50 за искреннюю улыбку официантки (-1500, если за улыбкой последовала фраза «Чё не звонишь, зазнался?»).

Как заработать Когда выгуливаешь девушку, любой встречный может стать источником ценных ж.о., будь то бармен, постовой или уличный попрошайка. Особенно богатые залежи очков скрываются в официантках. «Как он обращается с обслуживающим персоналом женского пола, так он будет обращаться со мной через год», считают некоторые излишне вдумчивые девушки.

Так что когда эта официантка уронит котлету по-киевски тебе за шиворот, надо сказать «ничего страшного» (75), а когда она вместе со свечкой подожжет тебе челку, надо сказать «спасибо» (25). Оставь щедрые чаевые так, чтобы твоя спутница заметила это (50). Если ваше свидание не задалось, ты всегда сможешь позвонить официантке.



Наши выкладки наверняка войдут в историю как первое великое арифметическое открытие XXI века. Еще бы: мы рассчитали правила игры с женщинами.

He

Автор: Александр Маленков

втыкаешься?

Учись зарабатывать очки у женщин

Милый! Ты ведь не будешь сердиться, если я побрею ноги твоей бритвой?

Помой ее нежно

Чистая прибыль 300 ж.о. по факту удаления грязи; +200 ж.о., если удержишься от соблазна запрыгнуть в ванну с поднятым перископом.

Как заработать Есть в этой простой гигиенической процедуре нечто суперприятное для женщин. Возможно, это для них какой-то особый символ духовной близости (как для мужчин не закрывать дверь туалета), возможно, девушка в этот момент чувствует себя маленькой девочкой — кто знает. Причины нас не интересуют, намного важнее, что на этом деле тоже можно наварить драгоценных ж.о. Итак, сажаешь ее в ванну и нежно трешь мочалкой, преследуя цель помыть ее, а не довести до клиторального оргазма. Это будет 200 ж.о. Мытье головы — процедура более сложная и прибыльная: массаж от затылка до бровей (150), нанесение нужных субстанций в правильном порядке (100), промывка (75), «глазки не щиплет?» (50).

Подари ей оргазм

Чистая прибыль 1000 ж.о. за 1 безвозмездный оргазм; +50 ж.о. за каждый ее ноготь, сломанный в экстазе о твой позвоночник.

Как заработать Любой дурак с половиной пениса, одной рукой и каплей выдержки может научиться регулярно доводить женщину до оргазма. Однако трудно найти энтузиаста, который бы согласился, фигурально выражаясь, поднять свою альпинистку на пик блаженства, сам при этом оставаясь у подножья. Проще говоря, если нам вдруг и приспичит позаботиться о благе ближнего, то уж о себе точно не забудем. А ты вот попробуй разок побыть альтруистом. Устрой ей «высшую степень сладострастного ощущения» (400 ж.о.). Едва опомнясь, она, конечно, сразу приготовится встречать тебя — сейчас ведь твоя очередь. Скажи ей: «Расслабься, родная. Силы еще понадобятся» (600 ж.о.). Не так, чтобы на твоем лице читалось выражение грузчика, дотащившего-таки рояль, но так, чтобы она поняла — ты постарался для ее удовольствия.

Приготовь красивый подарок

Чистая прибыль 700 ж.о., если красиво завернутый подарок появится вовремя; 1200 ж.о. — тот же подарок без повода.

Как заработать Не морочь себе голову раздумьями о том, что она действительно хочет получить. (Поразмышляв подольше, ты сможешь убедить себя, что это новая графическая карта с 3D-ускорителем.) Просто пройдись с ней разок по магазинам (200 ж.о. за один шоппинг) и посмотри, на что она зарится. Днем позже вернись и купи эту фиговину. Вручай через полгода для достижения максимального эффекта — она будет тронута, что ты «так долго» помнил о той вещице, которая ей понравилась.

Чтобы в аптеке ты ничего не перепутал, я все записала. Только обязательно с крылышками!

Подуй на ее бо-бо

Чистая прибыль 500 ж.о. за помазать зеленкой или прилепить горчичник; 100000 ж.о. за удаление раковой опухоли кухонным ножом.

Как заработать Легкие увечья и болезни — тут есть чем поживиться. Главное, чтобы она не услышала тиканье твоего счетчика в то время, как ты кормишь ее бульоном (300), приносишь апельсины (100) и с умным видом читаешь аннотации к лекарствам. Ты ведешь себя так, как по твоему убеждению и должен вести себя в этой ситуации настоящий друг (100). Даже мелкие повреждения могут подкинуть очков. Купи ей пластырь, когда она натрет ногу, и она почувствует себя как за каменной стеной.

Вот. «Я тебя люблю!» 14618 раз. На полгода вперед.

Напиши любовную записку

Чистая прибыль 600 ж.о. за штуку (записка с ошибками в имени — только 150).

Как заработать Обычная открытка из супермаркета, посланная без повода, — это уже неплохо (350 ж.о.). Живая же бумажка с заботливо накорябанными буквами просто разит наповал. В такой рукописи девушке чудится обломок великих романов и поэм, написанных во имя Великой Любви. Каждая женщина хочет почувствовать себя музой. Так что смело лепи свое послание на холодильник или засовывай ей в кошелек (600 ж.о.). (Если не удержишься от соблазна вынуть немного денег — только 300.) Не увлекайся метафорами и кучерявыми сравнениями — она тебя знает и может усомниться в оригинальности текста.

Если ничего приличного не приходит в голову, предлагаем такой вариант: «Не думай, что это любовное послание. Я просто хочу сказать, что не могу дождаться следующей встречи с тобой». И все — никаких :) WBR и приаттаченных анекдотов. Это другой жанр.

Признайся в романтических безумствах, которые ты совершал, чтобы завоевать ее внимание

Чистая прибыль 500 ж.о., если в истории фигурируют бессонные ночи, шпионские страсти и механические приспособления; 1000 ж.о., если вспомнишь не очень кровавую сцену схватки с соперником.

Как заработать Напрягись и припомни то забавное время, когда ты начинал ухаживать за своей подругой. Наверняка ты найдешь у себя в памяти пару завалящих безумств, о которых она не знает. Может быть, ты посылал ей анонимные букеты (250). Или следил за ней по дороге с работы (250). Или подглядывал с дружками в бинокль, как она переодевается… Нет, это не пойдет. В общем, все, что тогда выглядело бы для нее как выходки сексуального маньяка, сейчас будет расценено как «трогательные» и «романтические» поступки. Кстати, ты можешь выдумать всю историю от начала до конца и заработать те же самые очки — главное, чтобы все выглядело правдоподобно.

Мне пришлось рассказать ему пару гусарских анекдотов и даже дать поносить свое любимое кожаное пальто.

Возмещение ущерба

Как вернуть потерянные ж.о.

Ошибка. Она заметила, что ты пялишься на другую (-1000).
Работа над ошибкой. Быстро начинай играть в дефектоскоп. Женщины обожают эту игру — суть ее в том, чтобы найти максимальное количество дефектов у конкурентки за минимальное время. Когда почувствуешь, что тебя засекли, не отводи взгляда и говори: «Да-а-а… Как же толстые щиколотки могут испортить нормальные ноги!» (+1000).

Ошибка. Ты пришел на бровях, подставил голову под кран и полез в постель искать ее любви (-1500).
Работа над ошибкой. Во-первых, убери руки, животное, повернись к ней спиной и срочно засыпай (+500). Сегодня тебе точно ничего не светит. Не пытайся продолжать домогательства утром — в твоих красных заплывших глазках будут слишком живо читаться вчерашние похождения. Лучше с виноватым видом сделай какую-нибудь полезную вещь по дому. Пожужжи дрелью, подвигай мебель, вынеси елку в конце концов — ну сам знаешь, что там за тобой числится (+1000).

Ошибка. Ты совершенно случайно, не думая, практически в забытьи и по оплошности брякнул ненароком, что она, кажется, чуть-чуть поправилась (-3000).
Работа над ошибкой. Отрицай все. Ты не мог сделать такого противоестественного замечания даже в бреду — ты бы скорее назвал ее «товарищ прапорщик» (+500). Экстренные меры по залечиванию ее тяжело раненного самолюбия таковы: вали ее на кровать и пускай в ход самые сокровенные приемы. Дари оргазмы ей и ее хомяку. Напиши в любовной записке, что хочешь навсегда поселить у вас ее маму. Признайся, что ради любви к ней год назад вступил в ЛДПР. Крутись как хочешь. Все расценки тут в два раза меньше. Сам виноват — надо было так лохануться!

Ошибка. Она говорила с тобой и вдруг поняла, что ты не слушаешь последние девять минут (-750 ж.о.).
Работа над ошибкой. Пламенно извинись (+300) с идиотской улыбкой на лице (-100) и скажи: «Это так странно — я сейчас вдруг придумал, что тебе подарить на день рожденья» (+250). После чего обними ее или возьми за руку и попроси повторить то, что ты пропустил (+300).

Ошибка. Ты опоздал на свидание (-500). Даже очень (-750). Опять (-1000). Она стояла на ветру и чуть не описалась.
Работа над ошибкой. Искренне извинись (+500) и продемонстрируй, что ты осознаешь, какие муки она приняла. «Мне, правда, было так страшно думать, что ты тут совсем одна. К тебе никто не приставал?» (+500). Эта фраза действует волшебно — женщинам всегда кажется, что вокруг бродят маньяки. Дай ей вылить на тебя весь шквал эмоций по этому поводу (+500). После чего сразу приступай к искуплению. Устрой ей шикарный ужин (+250), пообещай не дружить больше с виновниками опоздания (+250) и распиши в деталях ваше следующее свидание (+250). И поставь себе будильник в следующий раз.

Приручи ее домашнее животное

Чистая прибыль 400 ж.о., если оно тебя полюбит; 600 ж.о., если оно полюбит тебя больше, чем хозяйку.
Как заработать Неважно, что у нее в питомцах ходит вонючий, облезлый и слюнявый мутант. Твоя судьба может целиком зависеть от того, подружитесь вы или нет. Знаешь, как рассуждают многие любительницы пушистых тварей? «Если парень не нравится моему Пыжику, этот парень отдыхает».
Так что смотри сюда. С собаками дело обстоит просто: перед вашей первой случкой положи в карман каких-нибудь собачьих сухариков. Подкармливай животное так, чтобы хозяйка не видела. Когда пес наивно вернется за добавкой, девушка подумает, что он голосует сердцем (400). С кошками все несколько сложнее: не пытайся подманить их, погладить или ласково пнуть ботинком по носу. Дождись времени кормежки и попроси разрешения самому задать корму. Мало того что такой порыв тронет хозяйку до глубины души (200), после нескольких кормлений жирный выродок проникнется к тебе вселенской любовью и сам начнет приходить к тебе на колени (400).

Очаруй ее маму

Чистая прибыль 1000 ж.о., если ты ей понравишься; 2500 ж.о., если начнет хвалить тебя своей дочери.
Как заработать Очки, набранные у маменьки твоей девушки, — это все равно что очки, набранные у дочки. Меняются по курсу 1:1. Самый простой и быстрый способ подхалтурить здесь — это разговаривать с мамочкой, используя развернутые диалоговые конструкции (а не только «угу», «ага» и «о!»). Расчет производится по следующим тарифам: 75 ж.о. за минуту разговора (на выходных и по вечерам 50 ж.о./мин.). Каждое ненавязчивое напоминание о том, что ты человек с образованием (хорошей работой; не пьешь; не куришь; безумно любишь ее дочь), добавляет по 200 ж.о. Еще 100 ж.о., если ты вспомнил и ввернул в разговор что-нибудь из вашей предыдущей беседы.
За открытку к 8-му Марта ты получишь 250 ж.о., за вопрос «не надо ли что купить?» — 200 ж.о. Эффектив-

ный способ заставить ее мамочку раскошелиться — это создать у нее иллюзию влияния на жизнь дочери. Допустим, она говорит: «В Пакистане снова захватили заложников — того и гляди до нас доберутся, а у Таньки дверь на соплях». Ты врезаешь новый замок — мама счастлива. Она говорит: «В Австрии снова лавина сошла — того и гляди до нас доберется, а у Таньки сапог зимних нет». Ты покупаешь сапоги, мама счастлива — жизнь дочери в ее руках. За каждый такой маневр можно легко срубить 400 ж.о. А уж если ее мамаша после этого перестанет донимать дочь своими шизоидными выкладками, то уж тут и сама эта дочь начислит тебе лишних пару тысяч.

Помоги ей пережить визит ее безумной семейки

Чистая прибыль 800 ж.о. за каждый день этого Содома с Геморроем; после 3-го дня — по 1600 ж.о.; +1000 ж.о., если ты напоследок приготовишь для них какое-нибудь малоядовитое блюдо.

Как заработать Помнишь, как ее папаша тонко намекал, что покалечит тебя совковой лопатой, если ты его «дочу» поматросишь и бросишь? Забудь, дело прошлое. Когда твоя женщина сообщит, что на вас надвигается ее семья, веди себя будто это заурядное явление с налетом сентиментальности (200 ж.о.). Быть может, тебя это удивит, но визит родителей для взрослой дочери — огромный стресс. Так что если хочешь заработать очков, будь позитивен и конструктивен.

Твоя первая реакция не должна быть циничной («Надо было жениться на сироте...») или философской («Аа-а, они еще живы...») Скажи просто: «Что ж, я знаю неплохой ресторан...»

Когда прибудут те, кого не выбирают, найди занятие каждому (расчет, как за скальпы, — 200 ж.о. за одного члена семьи). Выслушай свежую историю о великой жаре 1972 года. Прими отчет о количестве закатанных банок варенья. Послушай про цены, узнай, что они растут (75 за каждую историю +25, если слышал ее раньше). Самое важное — не показывай своих истинных чувств к этому паноптикуму, даже когда останешься наедине с «дочей». Наоборот, дай ей излить душу и выпустить пар (200), пока ты помогаешь черепам замечательно проводить время. Их веселый досуг избавит ее от чувства вины перед родителями за то, что она выросла и не нуждается в них как раньше. А также лишний раз укрепит ее в правильности принятого однажды решения улизнуть из дому и зажить самостоятельно с таким замечательным парнем, как ты. MH

Прайс-лист (все цены в ж.о.)

Наконец-то! Добро пожаловать в наш спецмагазин. Ты так долго мучился, набирая ж.о., посмотри же, что ты можешь на них купить.

Цены/Товары и услуги

10 Одно почесывание там, где чешется

50 Одно опоздание на 5 мин.; наглое снятие трубки, когда она ждет звонка; одна пропущенная фраза из ее монолога

100 Порция чесночных гренков за романтическим ужином

200 Быстро пришитая пуговица или поглаженная рубашка, когда ты собираешься на работу

300 Живой интерес к твоему рассказу о том, как дембеля подсыпали караульному слабительного

400 Один раз не смыть за собой волосы в ванной

500 Невинный 10-минутный разговор по телефону с твоей бывшей

600 Внеплановый оральный секс

750 Ночной преферанс с друзьями вместо обещанного похода на свадьбу ее подруги (вариант: поход на свадьбу подруги и бурный флирт со свидетельницей)

1000 Невинный ужин с твоей бывшей в общественном месте

1250 Свидание по-твоему: фильм со взрывами, издевательствами над животными и грубым сексом + трехчасовая партия в русский бильярд

1500 Один забытый буйный загул

1750 Вечер, целиком проведенный ею в дико-сексуальном и неудобном белье

2000 Секс после твоего суперпозднего возврата от друзей

3000 Стриптиз в ее исполнении

4000 Потерять шарфик, который она вязала тебе всю зиму 1996-го года

5000 Не очень невинный ужин с твоей бывшей в общественном месте

7500 Потратить половину ваших «отпускных» денег на покупку нового спиннинга

8000 Зайти в халате на кухню, где идет встреча бывших одноклассниц и, смачно ругнувшись, начать вытаскивать руками мясо из кастрюли с борщом

10000 Отпустить усы

15000 Поехать в отпуск одному. В Таиланд

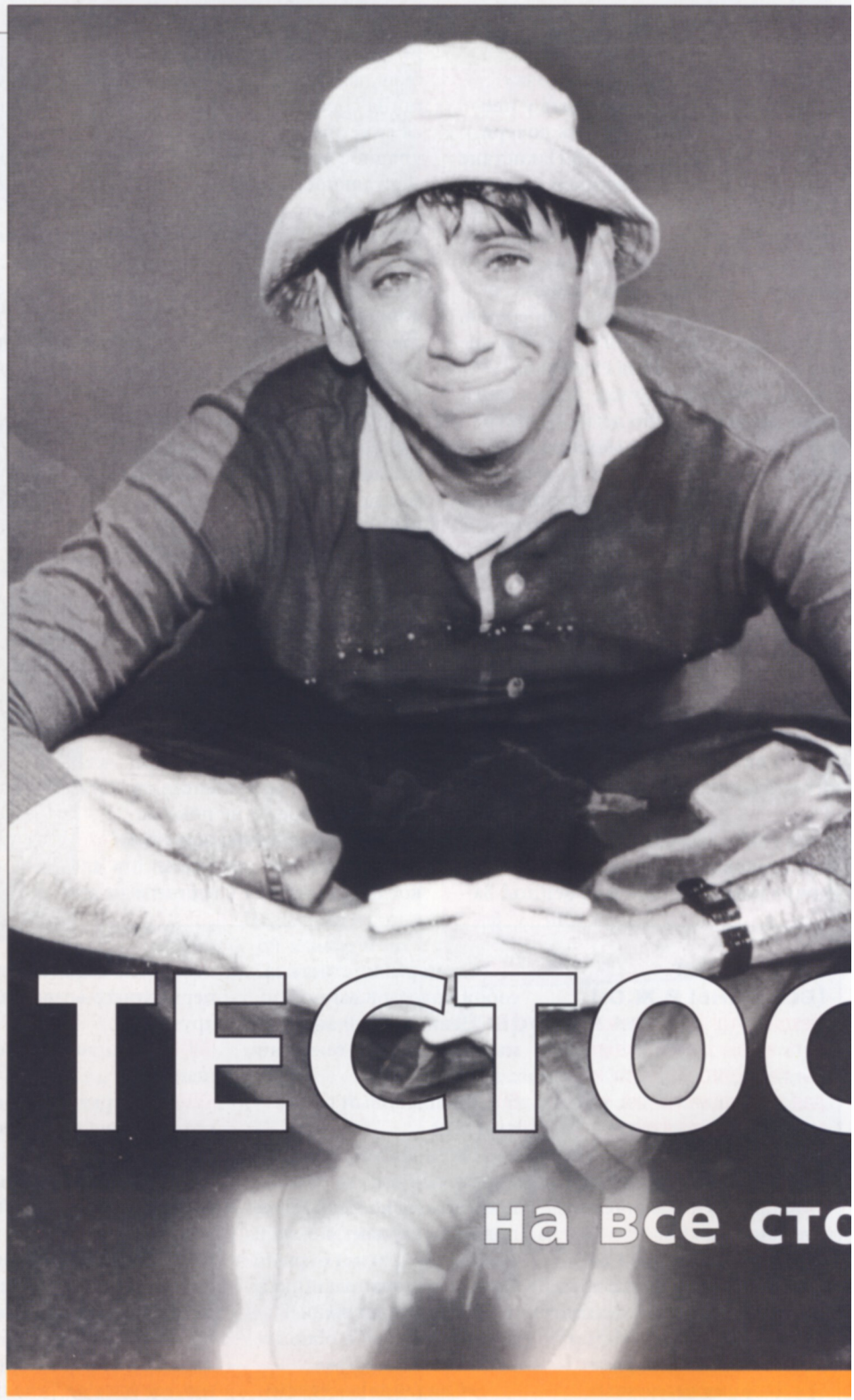
25000 Ночной преферанс с друзьями, в ходе которого ты проиграл половину ее компакт-дисков, разложил на кухне костер, побрил кошку и перепутал ванную с туалетом

50000 Затянувшаяся рыбалка, в ходе которой у вас с ребятами кончается пиво, а ты звонишь ей пьяным голосом и просишь подвезти сюда, за 170 км, пару ящиков; она приезжает и голая подносит вам в воду «холодненького», и все это с улыбкой: «Да, дорогой»

100000 Предельно далекий от невинности ужин с твоей бывшей, после которого ты «забываешь» вернуться домой и проводишь ночь «э-э-э... у друзей»

500000 Ее вечная любовь и преданность, тотальный контроль над ее телом, душой и разумом

1000000 Раз и навсегда узаконенное право разбрасывать носки по всему дому



ТЕСТОС

на все сто

Как заставить организм вырабатывать больше гормона, который делает человека мужчиной.

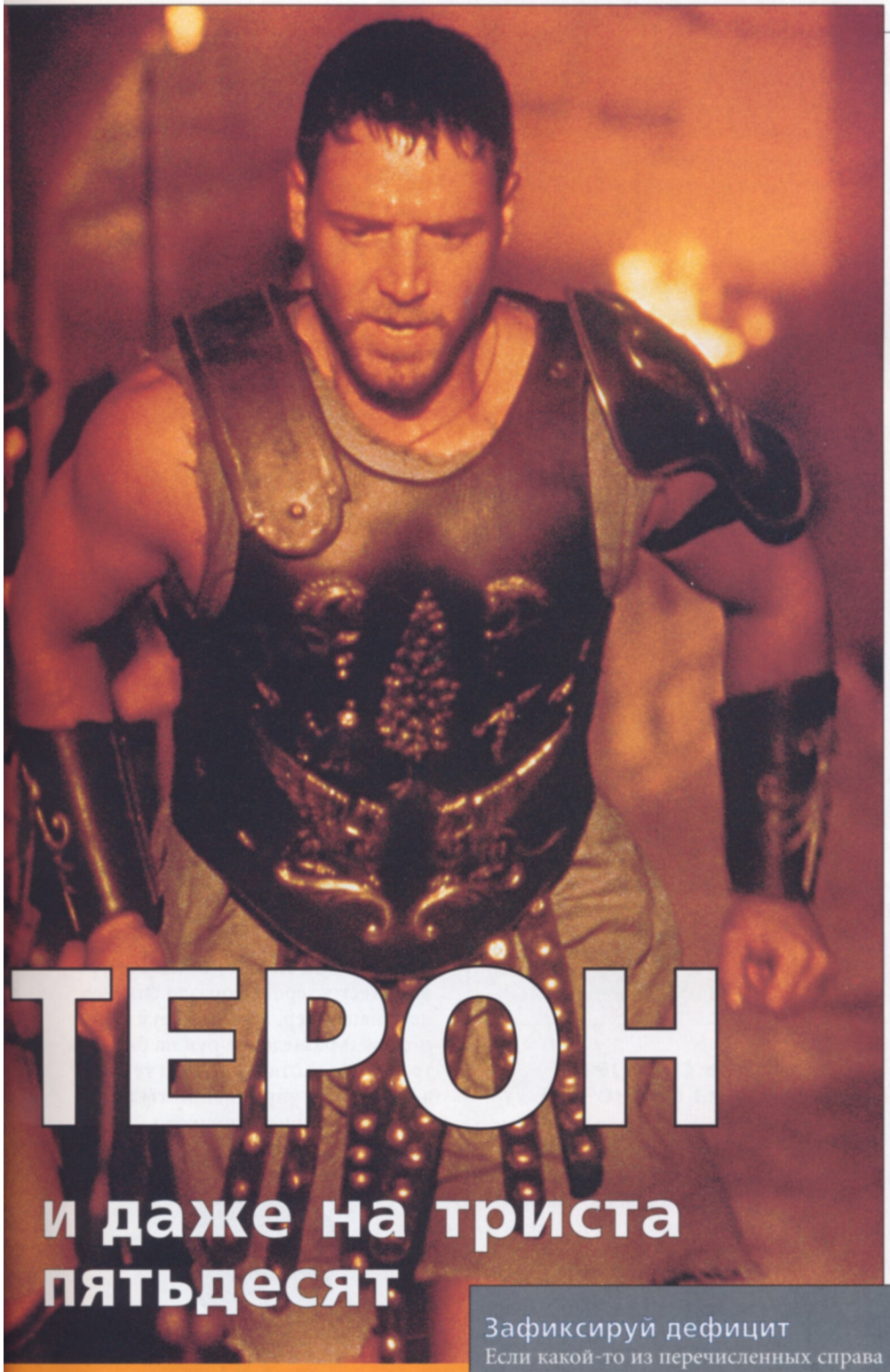
Вопрос на засыпку: что общего у активных лесбиянок, преступников-рецидивистов, буйной «золотой молодежи», британских футбольных болельщиков и американских «зеленых беретов»? Конечно же, короткие стрижки.

Хотя американский социопсихолог Джим Даббс в ходе изучения вышеупомянутых социальных групп установил и еще одно общее свойство — уровень тестостерона у них превышает норму на 10-20%. Интересно, что указанный биологический нюанс дает таким людям три явных преимущества: они агрессивны, смелы и всегда предельно инициативны.

Чем больше у тебя тестостерона, тем выше может быть твоя способность влиять на окружающих и тем меньше грязи прольется на тебя со стороны разных тонкошеих хлюпиков, не сумевших создать у себя соответствующие гормональные запасы. Но и это еще не все. Тестостерон способствует наращиванию мышц, сжиганию жира, укреплению костных тканей, возникновению «железной» эрекции и постоянной готовности к риску и авантюре. То есть достаточный уровень тестостерона необходим для поддержания в норме мышечной массы, сексуальной потенции и интереса к жизни. Без этого ценного гормона ты будешь бесполым героем детских мультиков. Примеров сколько угодно. Скажем, в США недостаток тестостерона отмечается у 4-5 млн. мужчин, причем 95% из них об этом даже не знают.

Нормальное содержание тестостерона в крови соответствует 350-1000 нг/дл. Но к 40 годам этот уровень начинает потихоньку снижаться. Ты теряешь примерно 1% тестостерона в год — на первый взгляд, безобидное уменьшение, однако к шестидесяти годам оно грозит стать причиной излишней полноты, хрупкости костей, потери мышечной массы и импотенции — разумеется, если тебе вообще удастся дожить до этого возраста.

Падение уровня тестостерона ниже 350 нг/дл увеличивает риск инфаркта. Причем это касается не только стариков. Жертвами нехватки тестостерона становятся и мужчины в возрасте 30-40 лет. Распространенное среди них сексуальное расстройство называется гипогонадизм. Его причиной может стать неопущение яичка или его травма, дисфункция гипофиза или применение некоторых лекарственных средств. Обычно гипогонадизм остается невыявленным до тех пор, пока мужчина не обращает-



ТЕРОН

и даже на триста пятьдесят

ся к врачу с жалобой на непонятно куда подевавшуюся эрекцию. Поэтому, если у тебя уменьшилась тяга к противоположному полу, немедленно проконтролируй свой уровень тестостерона.

Учти, что запас гормонов можно пополнить с помощью инъекций, гелей, таблеток или пластырей. Однако подобное лечение не является панацеей: среди его побочных эффектов — угри, повышение уровня холестерина, сморщивание яичек и нарушение функции печени.

И еще: для повышения уровня тестостерона не стоит принимать пищевые добавки вроде дегидроэпиандростерона (DHEA) или андростенедиона — это чревато раком простаты или болезнями сердца.

Мужчинам с пограничными показателями тестостерона, прежде чем приниматься за лечение медикаментозными средствами, лучше попробовать поднять свой гормональный уровень за счет физических упражнений и снижения веса. Причем начинать делать это чем раньше, тем лучше. Чем больше тестостерона ты успеешь выработать в самую продуктивную пору, между 25 и 35 годами, тем меньше тебе грозит его дефицит в более зрелом возрасте.

Не объедайся

Научные исследования показали, что употребление пищи, богатой белками и бедной углеводами, может привести к снижению уровня тестостерона. Дело в том, что наличие в крови излишков белка, поступающего с пищей, в конечном итоге приводит к выработке яичками меньшего количества гормона.

На белки должно приходиться примерно 16% твоей дневной нормы потребления калорий. То есть, если ты весишь 80 кг и потребляешь в день 2900 калорий, тебе надо ежедневно съедать около 150 г белков, что равносильно, скажем, двум куриным грудкам и 200 г консервированного тунца.

Зафиксируй дефицит

Если какой-то из перечисленных справа симптомов наблюдается у тебя на протяжении нескольких недель, твой уровень тестостерона может быть ниже 350 нг/дл. Немедленно выключи телевизор и проверь уровень тестостерона в крови (анализ надо делать с утра и натощак). Если запас гормона действительно низок, сделай повторный анализ, а чтобы исключить подозрение на рак гипофиза, попроси также проверить уровень пролактина в крови.

Симптомы дефицита тестостерона

- Значительное снижение полового влечения
- Проблемы с эрекцией
- Подавленность и вялость без видимых причин
- Уменьшение мышечной массы в верхней части туловища, несмотря на силовые тренировки
- У тебя выпадают волосы на теле
- Твоя грудь становится похожей на красивую женскую, и тебе это нравится

Избавься от наметившегося животика

В противном случае к нему может добавиться пара очаровательных грудей. Лишний вес стимулирует выработку организмом другого гормона — эстрогена, а это снижает уровень тестостерона. Конечно, 2-3 лишних килограмма не приведут к подобному гормональному сдвигу, но он наверняка произойдет, если твой реальный вес превысит идеальный на 30%.

Не снижай вес больше чем на 1 килограмм в неделю

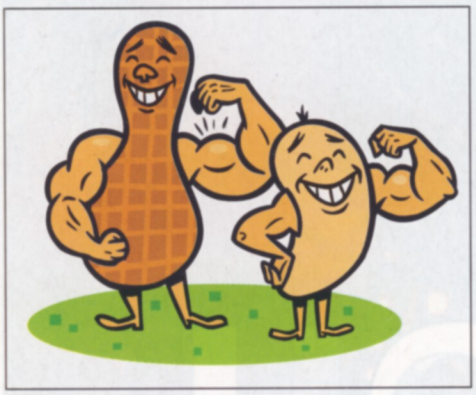
Стремясь быстро похудеть за счет диет и изнурительных тренировок, ты рискуешь довести себя до смерти от истощения. Одна из причин, по которым строгая диета перестает помогать после 35 лет, когда начинается постепенное снижение уровня тестостерона, предельно проста: сокращение нормы потребления калорий более чем на 15% мозг воспринимает как недоедание или, точнее, угрозу голода и в ожидании худшего резко урезает выработку тестостерона. Какой смысл его производить, если ты умираешь с голоду? Самое смешное заключается в том, что падение уровня тестостерона препятствует эффективному сжиганию жира, так что твои отчаянные попытки «сплавить» его излишки с талии могут оказаться совершенно напрасными.

Делай пять повторов в каждом подходе

Упражнения с 2,5-килограммовыми гантелями не повысят уровень тестостерона. Начинай тренировку с веса, который сможешь поднять всего пять раз. Это составит примерно 85% твоего максимума силы (весовой нагрузки, с которой ты способен справиться в одной попытке). Финские исследователи определили, что именно такая нагрузка вызывает наибольший выброс гормона.

Закусывай на ночь орехами

В ходе исследований было установлено, что мужчины, рацион которых богат мононенасыщенными жирными кислотами — вроде тех, что содержатся в арахисе, — имеют высокий уровень тестостерона. Кроме арахиса подобные кислоты также в большом количестве содержатся в других орехах и растительных маслах.



Перестань смотреть порнуху за полночь

Ночной сон продолжительностью менее 7-8 часов в сутки может сбить твой биоритм. Поэтому неудивительно, что после хорошего сна утренний уровень тестостерона у тебя бывает гораздо выше. Если из-за работы или полуночных шатаний по клубам суточный ритм твоего организма постоянно нарушается, не особенно удивляйся, когда однажды обнаружишь у себя полное отсутствие полового влечения. Так как теперь постель будет привлекать тебя еще меньше, то никакого исправления режима не предвидится. Замкнутый круг какой-то получается.

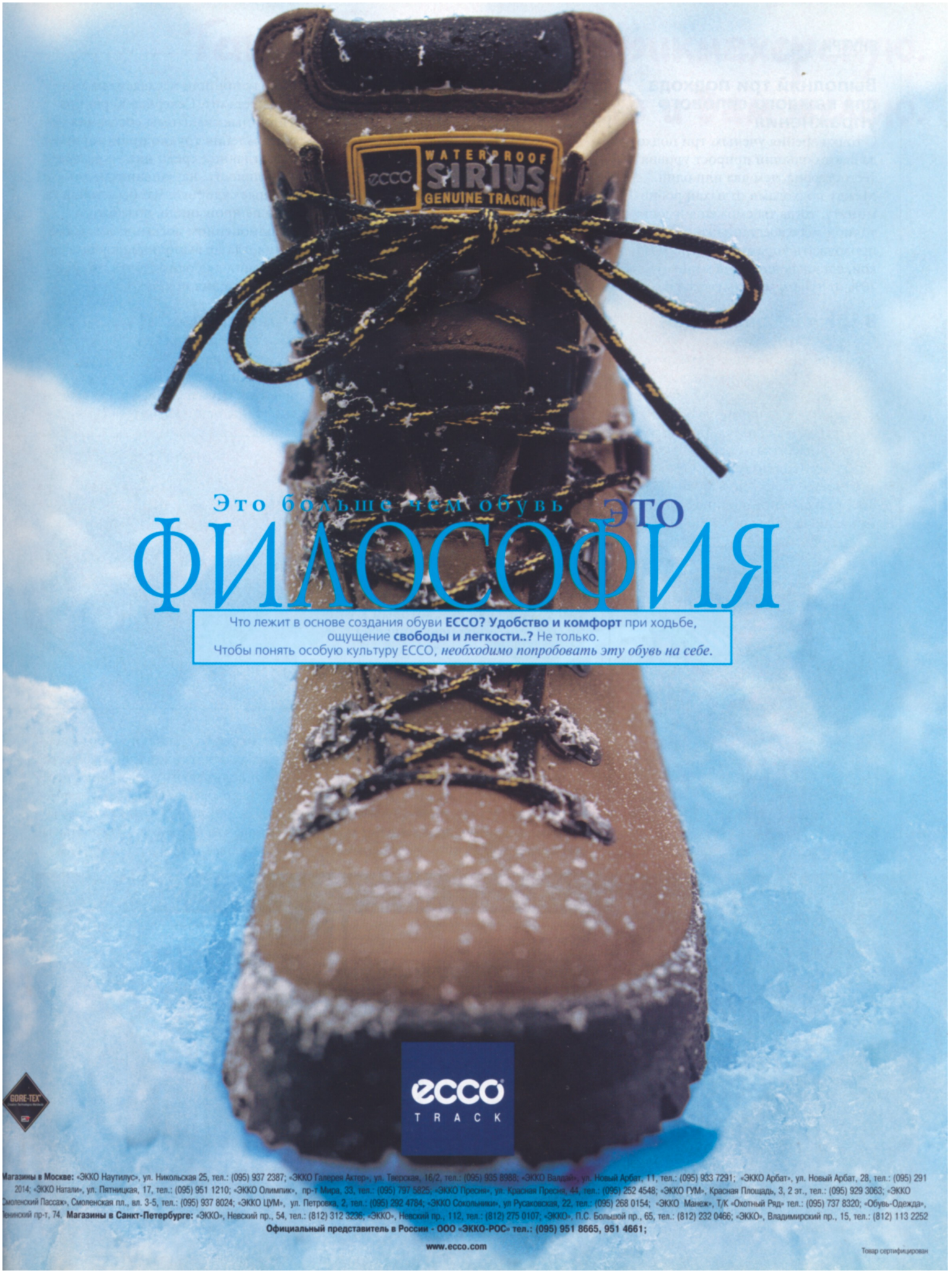
По утрам занимайся сексом

Немецкие ученые установили, что простая эрекция существенно стимулирует выработку тестостерона,

а если она случается рано утром, то это может привести к мощному естественному выбросу гормона.

Играй по-крупному

Чтобы подстегнуть выработку организмом тестостерона, твоя тренировка должна включать, в основном, комбинированные силовые упражнения, ориентированные одновременно на несколько крупных мышечных групп, а не на одну-две более мелкие мышцы. Например, исследования показали, что приседания с весом, жимы штанги лежа на скамье или подъемы веса для укрепления мышц спины повышают уровень тестостерона гораздо сильнее, чем, например, сгибания рук для бицепсов и разведение рук на блочном тренажере. Хотя усилий на те и на другие виды упражнений ты приложишь примерно одинаково.



Это больше чем обувь ЭТО

ФИЛОСОФИЯ

Что лежит в основе создания обуви **ECCO? Удобство и комфорт** при ходьбе,
ощущение **свободы и легкости..?** Не только.
Чтобы понять особую культуру ECCO, *необходимо попробовать эту обувь на себе.*

GORE-TEX

ecco
TRACK

Магазины в Москве: «ЭККО Наутилус», ул. Никольская 25, тел.: (095) 937 2387; «ЭККО Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, тел.: (095) 935 8988; «ЭККО Валдай», ул. Новый Арбат, 11, тел.: (095) 933 7291; «ЭККО Арбат», ул. Новый Арбат, 28, тел.: (095) 291 2014; «ЭККО Натали», ул. Пятницкая, 17, тел.: (095) 951 1210; «ЭККО Олимпик», пр-т Мира, 33, тел.: (095) 797 5825; «ЭККО Пресня», ул. Красная Пресня, 44, тел.: (095) 252 4548; «ЭККО ГУМ», Красная Площадь, 3, 2 эт., тел.: (095) 929 3063; «ЭККО Смоленский Пассаж», Смоленская пл., вл. 3-5, тел.: (095) 937 8024; «ЭККО ЦУМ», ул. Петровка, 2, тел.: (095) 292 4784; «ЭККО Сокольники», ул Русаковская, 22, тел.: (095) 268 0154; «ЭККО Манеж», Т/К «Охотный Ряд» тел.: (095) 737 8320; «Обувь-Одежда», Ленинский пр-т, 74. **Магазины в Санкт-Петербурге:** «ЭККО», Невский пр., 54, тел.: (812) 312 3236; «ЭККО», Невский пр., 112, тел.: (812) 275 0107; «ЭККО», П.С. Большой пр., 65, тел.: (812) 232 0466; «ЭККО», Владимирский пр., 15, тел.: (812) 113 2252

Официальный представитель в России - ООО «ЭККО-РОС» тел.: (095) 951 8665, 951 4661;

www.ecco.com

Товар сертифицирован

Выполняй три подхода для каждого силового упражнения

С точки зрения ученых, три подхода дают больший прирост уровня тестостерона, чем два или один. Между подходами отдыхай ровно минуту, тогда ты сможешь в достаточной мере восстановиться, чтобы продолжать упражнение с нагрузкой, составляющей как минимум 70% от твоего максимума силы.

В три часа дня съедай бутерброд

Любая женщина знает, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Для выработки тестостерона организм постоянно нуждается в калориях, поэтому регулярные отказы от еды или деловая беготня по городу без возможности перекусить могут привести к резкому истощению твоих гормональных запасов.

Покупай себе чипсы

Если хочешь поднять свой уровень тестостерона, то твой рацион должен примерно на 30% (или немногим меньше) состоять из жиров. Жиры, поступающие с пищей, необходимы организму для выработки гормона, поэтому питание по схеме диеты тренера по аэробике, который к тому же еще и вегетарианец, приведет лишь к стремительному сокращению запасов тестостерона. А это никуда не годится, если, конечно, ты не тренер по аэробике и не вегетарианец.

Отдыхай с большим рвением, чем тренируешься

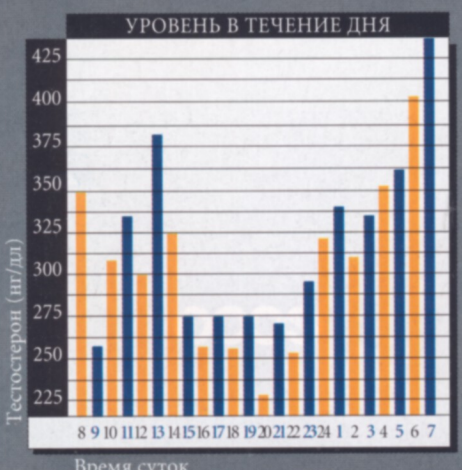
Если ты не полностью восстановил силы после предыдущей тренировки, выработка тестостерона в твоем организме на следующем занятии может снизиться на 40% — к такому выводу пришли исследовали Университета шт. Северная Каролина. Типичные симптомы состояния переутомления трудно проигнорировать: главные среди них — раздражительность, нарушение сна, мышечные судороги. Чтобы с тобой такого не произошло, позаботься о полноценном восьмичасовом сне и никогда не выполняй силовые упражнения для одних и тех же групп мышц два дня подряд.

Приходи домой трезвым

Ради поддержания здорового уровня тестостерона — и качественной эрекции — ограничивай выпивку. В результате неумеренного употребления спиртных напитков его запасы в организме резко снижаются. Воздействие алкоголя на эндокринную систему приводит к тому, что яички перестают вырабатывать мужские гормоны. Именно по этой причине случается так, что в момент истины ты часто оказываешься не на высоте. MH

Взлеты и падения тестостерона

Подчиняясь суточному биоритму, уровень тестостерона в течение дня то стремительно поднимается, то резко падает. Он достигает пика в утренние часы (помогая тебе проснуться и переварить завтрак), а вечером, когда приходит время ложиться спать, снижается на 20%. В течение жизни уровень тестостерона изменяется по более предсказуемой траектории: невероятный естественный всплеск в возрасте 30-40 лет сменяется длительным и крутым падением. Последнее может загадочным образом изменить твое отношение к дракам в баре и сексу в лифте.



Теперь я не хожу в парикмахерскую. Чего и вам желаю.

Раньше я, как мог, оттягивал момент похода к парикмахеру. Моя жена уже была готова махнуть на меня рукой, но тут ей на помощь пришел Philips.

К 23 февраля она купила мне бритву **Philishave Quadra Action** с тремя бритвенными головками, а **в подарок получила машинку для стрижки волос HQC 241!** Стричься этой машинкой – одно удовольствие: семь (!) настроек помогают мне установить ту длину, которую я хочу (4-21 мм), зубцы с трехмерным закруглением обеспечивают моей коже максимальный комфорт, а стригущий блок не требует дополнительного ухода.

Спрашивайте в магазинах города!

Акция начнется с конца января 2001 года. В акции участвуют бритвы Philishave Quadra Action моделей HQ 6890, HQ 6830 и HQ 6465.

PHILIPS

Изменим жизнь к лучшему.

РУБАЙ!

Еду можно уминать, трескать, заглатывать на ходу, кушать, задумчиво жевать. Ею можно обжираться или лакомиться, выбирая лучшие кусочки. Много чего можно придумать с едой. Но мы тебя научим, как надо есть, чтобы победить стресс, построить фигуру, защитить простату и укрепить сердечно-сосудистую систему. На то мы и журнал здоровья для мужчин, а не институт благородных девиц.

Автор: Михаил Селезнев

Для предотвращения рака простаты

► **Мандарины.** Любовь к трем мандаринам дает надежду на взаимность. Содержащиеся в этих плодах флавоноиды танжеритин и нобилетин в лабораторных условиях останавливают рост опухолей предстательной железы. Не повредит и витамин С — он снижает риск рака простаты на 23%.

► **Текила.** За что купили, за то и продаем: по мнению ученых из Гарварда, сто граммов алкогольного напитка в день снижают риск простатита.

► **Сладкий картофель и морковь.** Содержат в 100 г до 4250 мг бета-каротина. Это элемент, помогающий твоему организму усвоить ликопин — лучший друг простаты, содержащийся в томатах. Снизим риск еще на 32%.

► **Куриная грудка.** В ней содержится половина рекомендованной дневной нормы селена. В группе мужчин, которые принимали пищевую добавку с содержанием селена, заболело простатитом на 63% меньше испытуемых, чем в группе принимавших плацебо — пилюлю, которую только называли селеном.

► **Тортильяс из грубой муки** (мексиканские пресные блинчики, найди в супермаркете) и бобы. И то и другое содержит как селен, так и огромное количество клетчатки. Канадские ученые обнаружили, что и клетчатка понижает в крови уровень PSA — веществ, указывающих на наличие рака предстательной железы.

► **Проращенная пшеница.** Витамин Е снижает риск рака простаты на 20%, а цинк на 45%. В ростках пшеницы есть и то и другое.

► **Арбуз.** Даром он что ли красный? Где краснота, там и ликопин. Не одними же помидорами питаться. Ликопин снижает риск рака простаты на 40%. В ломте арбуза ликопина — как в четырех помидорах. Хороший, одним словом, фрукт — только уши пачкает.

► **Капуста брокколи.** Она становится лучше на вкус, когда узнаешь, что ученые обнаружили: регулярное употребление в пищу этого и других растений семейства крестоцветных на 41% снижает риск заболеть раком простаты.

Мандариновая маргарита

- 1 часть текилы
- 1/2 части сока лайма или лимона
- 1/2 части сухого вермута
- 2 части мандаринового сока

Как это все объединить

Все смешать и подавать с колотым льдом.

• В одной порции: 25 ккал, белки 0 г, углеводы 0 г, жиры 0 г.

Острые овощи по-мексикански

- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 сладкий картофель (ломтики)
- 1 большая морковина (кубики)
- 1 соцветие брокколи
- 1 перчик чили, тонко постругганный
- 2 помидора (ломтики)
- 1 банка кукурузы
- Чайная ложка тмина
- Соль и перец по вкусу

Как это все объединить

В казане или сковородке разогреть масло. Обжарить сладкий картофель, морковь, брокколи и перец (5-7 минут), пока овощи не станут мягкими. Добавить помидоры, кукурузу и тмин. Сделать маленький огонь и подождать, пока все снова закипит. На 4 порции.

• В одной порции: 121 ккал, 3 г белка, 23 г углеводов, 3 г жира.

Энчиладас из курицы

- 500 г куриной грудки
- 1 зеленый сладкий перец (порезанный)
- 1/2 ч. л. тмина
- 1/2 ч. л. перца чили
- 1 банка консервированных бобов
- Щепотка проростков пшеницы
- 6 тортильяс из грубой муки
- 300 г острого соуса сальса
- 100 г тертого сыра чеддер
- Ложка сметаны

Как все это объединить

Обжаривать кусочки грудки, специи и перец в сковороде на несильном огне 4 минуты. Снять с огня, добавить бобы и ростки пшеницы. Положить начинку в тортильяс, завернуть рулетом и уложить их швом вниз на противень. Полить сальса (немного соуса оставить для заправки) и запекать в духовке при 200°C 40 минут. Подавать, посыпав сыром, с соусом сальса и сметаной. 4 порции.

• В одной порции: 536 ккал, 49 г белка, 65 г углеводов, 14 г жира.

Чтобы пережить похмелье

► **Абрикосовый сок.** Или любой сок с высокой концентрацией витамина С. Он не даст алкоголю повредить клетки твоего тела. Плюс ко всему сок поможет избежать обезвоживания и головной боли.

► **Яичница.** В ней уйма витамина В6, натрия и белка — благодаря им ты предотвратишь потерю жидкости из организма.

► **Острый соус.** Ложка этого горючего вещества обратит твою яичницу в мощный анальгетик. А все потому, что красный острый стручковый перец разных сортов — природное болеутоляющее. Во время одного исследования установили, что он избавил от головной боли половину испытуемых.

► **Булочка из серой муки с корицей и изюмом.** Булочка даст работу твоему опустевшему желудку. Корица — полезный антиоксидант, связывающий свободные радикалы. А изюм просто вкусный. Кисленький.

► **Йогурт с ложкой меда.** Звучит как брр. Сами знаем. Но тут уж ничего не попишешь — доказано, что мед, будучи источником фруктозы, усиливает метаболизм алкоголя на 25%. А йогурт успокоит желудок.

► **Киви.** Настоящая находка. Во-первых, содержит протеолитики, ферменты, которые помогают усвоению белка в кишечнике. Во-вторых, спроси, каких там нет витаминов!

► **Клубника.** Изысканно, черт возьми. Самое время съесть полчашки клубники, манерно отставив мизинец и беседуя о погоде. Тем более что клубничный сок вымоет из тебя остатки вчерашнего алкоголя и одарит тебя половиной рекомендуемой дневной дозы витамина С.

► **Мятный чай.** Если у тебя не засушена с лета мята, которую можно добавить в заварочный чайник, то положи в чашку по пакетику мятного и просто черного чая одновременно. Кофеин из чая успокоит кровяные сосуды. А в мяте содержится природный анальгетик метилсалицилат.

Яичница с перцем

- 1 нарезанная луковица
- 1/4 красного болгарского перца, мелко порезанного
- 1 яйцо и два яичных белка
- Щепотка петрушки
- Острый соус по вкусу

Как это все объединить

Обжарить перец и лук в тефлоновой сковородке и добавить немного воды. Добавить яйца и петрушку. Размешивать, пока яйца не загустеют. Снять с огня и полить острым соусом. 1 порция.

- *В одной порции: 132 ккал, 14 г белка, 6 г углеводов, 5 г жира.*

Киви и клубника

- 4 нарезанных киви
- 2 чашки нарезанной клубники
- 2 ложки концентрированного апельсинового сока

Как это все объединить

Положить в один большой сосуд и хорошенько размешать. Готово. На 2 порции.

- *В одной порции: 160 ккал, 3 г белка, 39 г углеводов, 1 г жира.*

Говяжья поджарка с миндалем

- 1 ч. л. растительного масла
- 250 граммов говяжьей вырезки, нарезанной длинными полосками
- 1 ч. л. имбиря
- 3 ст. л. тертого миндаля
- 1 пакет замороженной брокколи (предварительно разморозить)
- 1/2 чашки говяжьего бульона
- 2 ч. л. соевого соуса

Как это все объединить

Разогреть масло в тяжелой сковородке с антипригарным покрытием на медленном огне. Выложить в нее мясо, имбирь, миндаль, брокколи и обжаривать, помешивая, 3-4 минуты. Добавить соевый соус, бульон и довести до кипения. На 2 порции.

Коричневый рис по-восточному

- 1 стакан коричневого риса быстрого приготовления
- 2 ч. л. свежего, мелко нарезанного имбиря
- 1 1/2 ч. л. соевого соуса

Как это все объединить

Сварить рис, как указано на упаковке. Когда он будет закипать, посыпать имбирем. Готовый рис перемешать вилкой и сбрызнуть соевым соусом.

- *В одной порции (мясо + гарнир): 484 ккал, 33 г белка, 55 г углеводов, 13 г жира.*

Для мышечной массы

▶ **Холодный чай с медом.** Исследования показали, что те, кто употребляет мед, поддерживают высокий уровень сахара в организме достаточно долго. Это помогает выработке мышечного топлива — гликогена.

▶ **Стейк из говядины.** Способствует росту мышечных волокон в два раза больше, чем другие белковые ресурсы — тофу или тунец. Мясное блюдо в твоем рационе дает также выброс гормона тестостерона. А тестостерон помогает поднять больше веса на тренировке и нарастить мышечную массу.

▶ **Миндаль.** Орехи изобилуют магнием. Когда группе удачливых испытуемых давали магний, а неудачникам плацебо, то «намагненные» поднимали на 20% больше веса.

▶ **Брокколи.** У тех, кто получал добавки с витамином С, меньше болели мышцы после тренировки. В брокколи уйма витамина С — 60 мг на порцию, — а его больше, чем в любом другом овоще.

▶ **Коричневый рис.** В коричневом рисе содержится больше чудодейственных аминокислот — аргинина и лизина, — чем в его белой версии. Жестокие ученые опять обделили добавками, содержащими эти аминокислоты, группу невезучих, подсунув им плацебо. Тем временем везучие нарастили в полтора раза больше мышечной массы.

▶ **Обезжиренное мороженое.** Да еще посыпанное шоколадной стружкой для пущего магния. Всего полчашки мороженого содержат 63 г белка — бесценного топлива для твоих бицепсов, трицепсов и всех прочих цепсов.

Виноградный коктейль

• 1/2 стакана виноградного сока
• 1/2 стакана апельсинового сока
• 1/2 стакана газированной воды
• 1 ч. л. сахара

Как это все объединить

Положить в блендер и смешать. 2 порции

• В одной порции: 89 ккал, 1 г белка, 22 г углеводов, 0 г жира.

Тушеный лосось со шпинатом

• 1 1/2 стакана воды
• 1/2 стакана белого вина
• 2 зубчика чеснока, мелко порубленные
• 2 пучка лука-шалота (можно заменить зеленым луком)
• 500-600 г лосося
• Порция замороженного шпината (объемом примерно в 1 стакан)
• Щепотка мускатного ореха
• Перец чили по вкусу
• 1/4 чашки сыра моцарелла (можно заменить другим сыром)

Как это все объединить

Вскипятить воду, вино, чеснок и лук-шалот в кастрюле. Положить туда рыбу и дать закипеть. Уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить до тех пор, пока лосось не станет мягким — вилка должна в него свободно входить. Отварить шпинат, слить воду и добавить щепотку муската. Разогреть духовку. На противень выложить куски лосося, шпинат, посыпать чили и тертым сыром. Запекать, пока сыр не расплавится. На 4 порции.

• В одной порции: 100 ккал, 13 г белка, 4 г углеводов, 4 г жира.

Салат «Мексиканский»

• 1 банка консервированных бобов
• 1 банка сладкой кукурузы
• 1/2 стакана зеленого лука
• 1 средняя банка консервированных томатов без кожицы
• 1 маленький чили
• 50 г сока лимона или лайма

Как это все объединить.

Смешать все ингредиенты в большой миске (помидоры предварительно нарезать) Перед подачей на стол некоторое время подержать в холодильнике.

• В одной порции: 163 ккал, 8 г белка, 34 г углеводов, 2 г жира.

Чтобы предотвратить сердечный приступ

► **Виноградный сок.** Давно установлено, что флавоноиды, содержащиеся в виноградном соке, снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 25%.

► **Апельсиновый сок.** Канадские ученые выяснили, что апельсиновый сок повышает содержание полезного холестерина в крови.

► **Лосось.** Изобилует омега-3 кислотами, которые снижают риск сосудистых болезней. А аргинин усиливает циркуляцию крови.

► **Шпинат.** Ни одно из съедобных растений не сравнится со шпинатом по количеству калия и кальция — микроэлементов, понижающих артериальное давление. Еще одно их свойство — снижение уровня гомоцистеина, вещества, избыток которого связан с повышенным риском развития сердечно-сосудистых и целого ряда других заболеваний.

► **Бобы.** Хорошо тому, кто сидит на бобах, — употребление этого блюда четырежды в неделю снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 19%.

► **Лук.** От семи недуг — и от сердечно-сосудистых тоже. Выставляет на борьбу с ними два химических соединения — кверцетин и камферол. Они подавляют окисление липопротеина низкой плотности («плохой холестерин») — процесс, приводящий к сердечным заболеваниям.

► **Зеленые яблоки.** А также красные и желтые. Любые яблоки содержат пектин — субстанцию типа желатина, которая выводит из организма лишний холестерин.

Лимонад из папайи

• 1 банка нектара папайи
• 1 банка апельсинового сока
• 1 банка газировки «лимон-лайм»
• Лед

Как это все объединить

Слить все в блендер и хорошенько перемешать. На 2 порции.

• В одной порции: 176 ккал, 1 г белка, 44 г углеводов, 0 г жира.

Лазанья с индейкой

• 200 граммов индюшачьих грудок
• 2 большие луковицы
• 2 ч. л. орегано (майоран)
• 800-граммовая банка очищенных и мелкопорезанных томатов
• 1 стакан «домашнего» сыра или творога
• 1 стакан тертого сыра пармезан
• 9 предварительно отваренных листиков лазаньи из серой муки

Как это все объединить

Разогреть духовку до 200°С. Обжарить сосиски, лук и орегано. Смешать с помидорами. Перемешать в отдельной миске домашний сыр и половину пармезана. Смазать оливковым маслом глубокий небольшой противень. Выложить треть томатно-мясной смеси. Покрыть тремя листиками лазаньи. Выложить сырную смесь. Повторить те же слои. Сверху должны оказаться листики лазаньи, посыпанные сыром пармезан. Накрыть алюминиевой фольгой и запекать 45 минут. Снять фольгу и держать в духовке еще минут 15. Перед подачей на стол дать постоять 15-20 минут. 6 порций.

• В одной порции: 372 ккал, 29 г белка, 40 г углеводов, 12 г жира.

Итальянский горячий шоколад

• 1/2 чашки горького порошка какао
• 1/3 чашки сахара
• 1/2 чашки кипятка
• 1/2 чашки воды
• 1 чашка обезжиренного молока

Как это все объединить

Смешать какао, сахар и горячую воду и перемешать до состояния однородной массы. Растворить смесь в смеси молока и воды. Довести до кипения. 4 порции по полчашки.

• В одной порции: 103 ккал, 4 г белка, 25 г углеводов, 1 г жира. MH

Чтобы победить стресс

► **Папайя.** Стресс высасывает из твоего организма запасы калия, витамина С и марганца. Как результат усталость, боль в мышцах, проблемы в концентрации внимания и скачки давления. Эти микроэлементы можно получить из папайи и пополнить запас.

► **Хлебцы из серой муки.** Содержат различные формы витамина В — топлива для мозга, который в результате стресса мог забарахлить.

► **Молоко.** Даже обезжиренное молоко поднимет в организме уровень антистрессовых гормонов норадреналина и дофамина.

► **Макароны из неочищенной муки.** Повысят уровень триптофана и дадут организму энергию, чтобы побороть навалившуюся в результате стресса усталость.

► **Грудка индейки.** Прекрасный источник пантотеновой кислоты (витамина В3), необходимой для выработки антистрессовых гормонов. Плюс цинк, который есть в индюшатине, борется со слабостью и подавленным настроением. А еще эксперименты доказали, что цинк способствует укреплению мышц и выносливости.

► **Темный шоколад.** Хочешь получить кайф, не прибегая к наркотикам? Съешь кусочек шоколада — он содержит эндорфин — морфиноподобное соединение.

► **Домашний сыр или творог.** Исследования показали, что 3 г молочной сыворотки в день подавляют выработку гормонов стресса. У испытуемых также отмечалось повышение в крови триптофана — субстанции, дающей организму сигнал вырабатывать серотонин, «вещество хорошего настроения».

СПАСАЕТ КТО МОЖЕТ

То, что ты всегда готов прийти на выручку товарищу, просто замечательно. Значит, ты настоящий друг и вообще героическая личность. Теперь дело остается за малым — за умением приходить на эту самую помощь в более-менее подготовленном виде. Потому что иначе может получиться конфуз. Например, если ты вынужден сигать в воду за утопающим младенцем, умение плавать было бы куда как кстати.
И большой вопрос: стоит ли кидаться вырывать

из когтей льва рыдающую красотку человеку, чье умение обращаться с животными ограничено составлением школьного дневника наблюдений за хомяком Митей.

Автор: Гай Серегин

Крокодил проголодался

Во время романтической поездки по жаркой далекой стране вы с подругой остановились у прелестного тихого озерка: кувшинки, птички, то, се, пятое-десятое. Полуденное солнце истомило вас жарой, и твоя красавица, сбросив с себя лишнюю одежду, осталась в высокоэротичном купальнике от Ла Перла. Изящно поводя крепкими загорелыми бедрами, она вошла в позолоченную солнцем воду, и тут — опаньки! Крупный крокодил не зря провел весь день, маскируясь под лист водяной лилии. Зажав ногу добычи в пасти, он пытается утащить ее под воду.

К счастью, за девушку есть кому заступиться. Переборов желание схватить видеокамеру и запечатлеть все происходящее для потомков, ты вступаешь в неравный бой с гадом.

Ты не обязан знать, к какому семейству, виду и отряду относятся крокодилы: амфибии они, пресмыкающиеся или рептилии. Ты вообще можешь быть уверен, что перед тобой пернатый хищник. Но один факт из крокодильей биологии ты должен усвоить прочно: если какая-то часть его тела и способна подвергаться внешнему воздействию, то это кончик носа. Попытка разжать крокодильи челюсти уместна только в том случае, если ты робот-полицейский. Обычные, не железные конечности не справятся с той силой, с какой ползучая мерзость умеет сжимать зубы. Единственный способ заставить крокодила расстаться с чем-то, что он собирается съесть, это резко, с большой силой ударить его сверху вниз по носу, стараясь попасть аккурат между ноздрей. Хорошо если при ударе в твоем кулаке будет зажат тяжелый твердый предмет типа булыжника. Такая атака заставит животное (довольно нервно относящееся к редкому для него чувству боли) быстро расцепить челюсти и удрать.

А теперь срочно отправляйтесь к врачу, даже если рана совсем небольшая — на крокодильих зубах гнездится уйма патогенных микроорганизмов.

Пески засосали

На первый взгляд все выглядит очень мило: ребенок играет в песочек. Но при ближайшем рассмотрении оказывается, что перед тобой вовсе не песочница, а зыбучие пески, а ребенок — не ребенок, а вполне взрослый дядя, которого, правда, засосало в эти самые зыбучие по самое «не балуйся».

Худшее, что ты можешь сейчас сделать, — это броситься к жертве на выручку. Зыбучие пески не любят суеты и резких движений, поэтому твой благородный порыв закончится тем, что вас когда-нибудь вместе откопают археологи.

Не приближаясь к месту событий, громко, но спокойно уведоми потерпевшего, что он замечен, что помощь сейчас будет, а его основная задача — пока по возможности не шевелиться вообще.

Теперь разыщи большую крепкую палку и осторожно протяни ее утопающему. Выбираться он должен будет сам, ты можешь лишь инструктировать. Лучший метод — это расположить палку у себя за спиной крест-накрест к позвоночнику и, улегшись на нее плечами и обхватив руками, потихоньку на спине выползать из опасного места. Можно это проделывать и на животе, и на боку, но спина обычно шире, поэтому вес распределяется более равномерно.

Пуля вонзилась

Вот пуля прилетела… Наверное, опять кто-то с кем-то чего-то не поделил… но мы лучше будем считать, что это был несчастный случай на охоте — без криминальной подоплеки. Потому что криминальная подоплека требует от случайного свидетеля совсем другой манеры поведения, а именно — бежать отсюда и немедленно, пока не решили, что тебя безопаснее тоже… того. Тут не до того, чтобы оказывать помощь потерпевшему. А ее оказывать надо.

Главная задача сейчас остановить кровь; часто пулевые ранения приводят к смерти от кровопотери, а не от того, что безнадежно повреждены важные внутренние органы. Перевязочный материал у тебя под рукой всегда, если только стрельба произошла не в общественной бане: сгодится что угодно — майка, свернутый носовой платок, белье. Если кровь из раны выливается фонтаном, отдельными ритмичными выплесками — это знак того, что перебита артерия. В этом случае ты можешь попробовать самостоятельно наложить жгут-повязку, но не забудь, что жгут всегда нужно размещать выше раны. Если фонтанирования нет, лучше будет обойтись без тугих повязок, которые могут привести к некрозу тканей; повязку нужно наложить плотную, но не стягивающую. Если рана на груди, очень важно избежать прямого контакта воздуха с легкими, поэтому постарайся зажать рану всем, чем только можно, — курткой, шапкой, хоть рукой. И не вздумай пытаться самостоятельно удалить пулю. Ну и что, что в ковбойских вестернах все так делают? Они там люди дикие.

Змея рассердилась

Безногая отравительница, возможно, и не хотела ничего дурного. И если бы тот парень не наступил на хвост… Большинство змей атакуют только в тех случаях, когда считают, что им грозит опасность и при малейшей возможности сами стремятся как можно быстрее скрыться без боя. Есть, правда, всякие там гюрзы, которые совсем не против закусить крупным млекопитающим… но, вообще-то, из ста змей, которых ты можешь встретить, 99 предпочли бы уклониться от тесного общения. Поэтому не стоит пренебрегать изобретениями цивилизации типа колокольчиков на сапогах, громкого топанья и шевеления травы перед собой палкой в тех районах, где обитают змеи.

Сам по себе укус змеи выглядит не особенно впечатляюще — две крохотные розовые припухшие дырочки. Но если не принять самых срочных мер, яд может привести к смерти уже через несколько минут. Только не вздумай начать сейчас отсасывать яд из раны, если, конечно, не хочешь, чтобы на этой лужайке оказалось два мертвых тела вместо одного. Через слизистые рта яд может очень даже быстро проникнуть и в твой организм, так что забудь о старых индейских способах и выполняй предписания современной науки. А именно:

Постарайся, чтобы укушенная часть тела находилась как можно ниже — прежде всего, ниже сердца пострадавшего. Это замедлит распространение яда. Чем больше крови вытечет из места укуса, тем меньше яда попадет в организм, поэтому сделай несколько достаточно глубоких надрезов ножом вокруг ранки. Не массируй пострадавшее место. Пока выполняешь эти манипуляции, можешь развлечь жертву рассказом о том, что, по статистике, примерно половина всех укусов совершается змеями неядовитыми, а еще 40% — не смертельно ядовитыми их разновидностями. Нужно же успокоить человека, тем более что это правда.

Оса ужалила

Сперва это было смешно. Потому что действительно невозможно удержаться от смеха при виде человека, который, безмятежно отхлебывая из банки пиво, вдруг обнаруживает, что там

плавала оса. Но уже через пару минут веселья обычно становится куда как меньше. Даже у человека, который не является аллергиком, попадание осиного яда в слизистые ротовой полости и дыхательных путей может привести к летальному исходу за счет отеков. Меры нужно принимать в экстренном порядке. Первым делом дай пострадавшему пососать кубик льда — холод замедлит распространение яда и отеков. Потом звони в скорую, проблемы с дыханием могут начаться уже через две-три минуты. Если же вы пили пиво на необитаемом острове и скорая помощь не успела туда приехать к тому времени, как жертва начала задыхаться, придется спасать человека самостоятельно. Для этого тебе потребуется пластиковая трубочка (например, для коктейлей или нижняя часть стержня от шариковой ручки) и острый нож. Набравшись мужества, сделай надрез на сантиметр снизу по центру от кадыка жертвы. Надрез должен быть 1 см шириной и 1 см глубиной. Раздвинув пальцем получившееся отверстие, введи туда трубочку. И начинай дышать туда до тех пор, пока отек не спадет. После разрез можно будет забинтовать, а пострадавшего доставить-таки в больницу любым известным науке способом.

Парашют не раскрылся

С ума сойти, до чего у некоторых людей жизнь интересная. Вот он поспешно проносится куда-то мимо тебя, хотя инструкторы перед прыжком битый час уверяли вас, что парашюты раскрываются всегда.

Но у человека сегодня выдался уж очень неудачный день… Переворачивайся головой вниз и устремляйся за ним, выполняя те же движения, как при нырянии в глубину. Крепко обхватив падающего руками и ногами, переверни его так, чтобы он оказался сверху. А теперь постарайся как можно быстрее раскрыть собственный парашют. При скорости приблизительно 200 км в час у вас есть неплохой шанс докопаться до самой сути картофельного поля там, внизу. И не надейся на собственные мышцы, при таком ускорении вес спасенного значительно возрастет: привяжи и пристегни его к себе всем, чем только можно (рукавами куртки, страховочными ремнями, шарфами).

Огонь разгорелся

В кино такое показывают часто, в жизни, к счастью, это патетическое зрелище можно увидеть куда реже. Но, допустим, ты его увидел: прямо перед тобой на дорогу из окна горящего дома выпрыгнул человек, охваченный пламенем. Неважно, почему он так загорелся: возможно, это попытка самосожжения в знак протеста против вырубки ливневых лесов Амазонки. А возможно, бедняга просто пытался заправить свою бензиновую зажигалку. Твое дело помочь. И немедленно. Прежде чем оказывать помощь, жертву нужно догнать — часто боль и шок заставляют горящего человека нестись со спринтерской скоростью куда глаза глядят. (Что очень неразумно, поскольку дополнительный приток кислорода только усиливает пламя.) Так что кидайся за ним и старайся сбить его с ног. Теперь надо сбить огонь, для это подойдет любая ткань — куртка, плащ, коврик от машины, — только не используй пластик! И ни в коем случае не хватайся за автомобильный огнетушитель, его применение принесет еще большие травмы пострадавшему. Если под рукой нет никакой тряпки, просто начни катать жертву по земле, стараясь «раздавить» огонь.

После того как ты погасишь огонь, постарайся раздобыть воды. Дело в том, что при сильном нагреве кожа продолжает гореть даже тогда, когда пламя потушено, и пострадавшего нужно несколько раз хорошенько облить водой. Если есть возможность, лучше брать для этого воду не из лужи, а из-под крана, чистую и комнатной температуры. MH

МОЖЕШЬ ДОЧИТАТЬ ЭТОТ ТЕКСТ ДО КОНЦА?

Что такое синдром нарушения внимания — настоящая болезнь или просто удобное оправдание для безнадежно рассеянных людей? Мечтательность, ничегонеделание, импульсивное поведение — общество приписывает эти черты недисциплинированным, ленивым, безответственным людям. Представь себе, что этакий тормоз станет ухаживать за твоей дочкой. Или вдруг посмотрит на тебя из зеркала.

Автор: Петр Ткаченко

Но прежде чем обвинять других или себя в неорганизованности и безответственности, подумай вот о чем. Исследования показывают, что эти отвратительные свойства далеко не всегда связаны со слабоволием или недостатками характера. Оказывается, неспособность иных из нас добиться успеха или научиться зарабатывать деньги вызвана медицинской, а не психологической причиной. Эксперты говорят, что подобное иррациональное поведение связано с определенной неполадкой в структуре мозга. У этой болезни даже есть ученое название — синдром нарушения внимания, или СНВ.

По оценкам, около 18 миллионов человек в мире страдают СНВ, хотя большинство об этом даже не догадывается. Но это еще не все. Жертвы синдрома, в основном — не просто «в основном», а в подавляющем большинстве, — мужчины. По официальным данным, у представителей слабого пола СНВ встречается втрое реже, но многие врачи утверждают, что на каждого их пациента-женщину с СНВ приходится 10 пациентов-мужчин. (Чтобы проверить, нет ли у тебя симптомов этого заболевания, ответь на вопросы теста на стр. справа.)

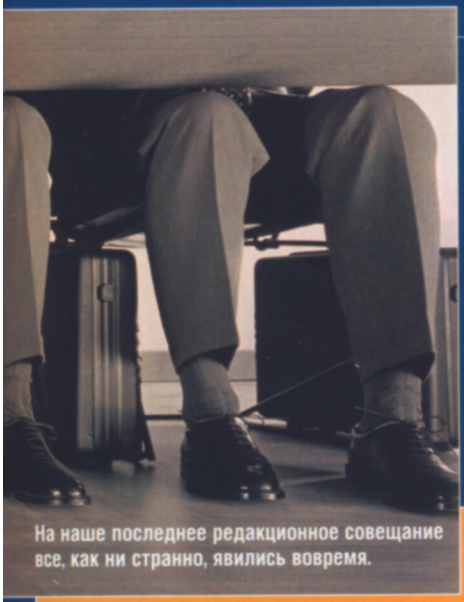
Что же это за синдром? Помнишь, в детстве у тебя был одноклассник, которому учительница под одобрительный гогот класса ставила диагноз «шило в одном месте»? Он не мог усидеть на месте ни секунды, не подчинялся никаким правилам и командам, говорил что в голову взбредет. Может быть, ты сам был таким? В детской поликлинике употребляют слово «гиперактивность», взрослые врачи и психологи предпочитают более респектабельное словосочетание «синдром нарушения внимания», и врачи выделили ключевую проблему таких людей — патологическую неспособность сконцентрироваться.

Когда-то доктора считали, что гиперактивные дети постепенно вырастают из своих проблем, но недавние исследования показали, что если предоставить их самим себе и не лечить, то как минимум половина во взрослом возрасте будет страдать от СНВ. Взрослый, пораженный этим синдромом, будет бессмысленно тратить время, не сможет закончить ни одного дела, станет постоянно менять работу — иногда сам, от скуки, иногда по настоянию доведенного до белого каления шефа. В его любовной жизни будет такой же дурдом.

Общаться с таким — тоже не сахар. Даже простой разговор превращается в пытку; он будет то смотреть на тебя непонимающим взором, то перебивать на полуслове, чтобы сказать первое, что ему взбрело в голову в эту секунду. Ты скажешь, что знаешь с десяток людей, которые ведут себя именно так, и к тому же симптомы эти не слишком конкретны, — и будешь прав. Диагностировать СНВ действительно очень трудно. С этим согласны даже те врачи, которые признают СНВ серьезной медицинской проблемой (а многие вовсе не считают этот синдром болезнью). Но есть большая разница между клиническим заболеванием и информационной перегрузкой, которая время от времени заставляет каждого из нас вести себя неадекватно.

Основные признаки, по которым рассеянность можно отличить от СНВ, — это интенсивность и длительность. Примерно как с депрессией: каждому бывает грустно, но это не значит, что все склонны к клинической депрессии. Если ты отвлекаешься на все, что движется, кидаешься от одного дела к другому, не успевая толком разобраться, зачем тебе это нужно, если твоя импульсивность стала притчей во языцех — и если ты всегда был таким, — у тебя СНВ. Эксперты отмечают, что «всегда был таким» — очень важная деталь. СНВ не может развиться от стресса, перегрузок на работе, от телевидения, от дурной подружки и т.п. Этот синдром у тебя либо есть — и был всегда, — либо его нет.

Фото: Stone



На наше последнее редакционное совещание все, как ни странно, явились вовремя.

ные шорты, чтобы подавить в себе желание побегать и попрыгать по зданию. После лечения он стал биржевым брокером и теперь без проблем работает на одном месте уже несколько лет.

Для пациентов с СНВ простая деятельность типа вождения автомобиля может быть сопряжена с огромными сложностями. Такой человек может засмотреться на то, что происходит по сторонам, и полностью перестать следить за дорогой. Некоторые люди боятся садиться за руль, потому что знают, что не могут сосредоточиться. Врачи учат таких пациентов методам фокусировки внимания.

Но ключевой элемент лечения — это лекарственный препарат метилфенидат, известный под торговой маркой «Риталин». Вообще-то, это препарат, стимулирующий центральную нервную систему, но парадоксальным образом он оказывает успокоительный эффект на гиперактивных людей. Билл Декри вспоминает, как впервые принял таблетку риталина. «Представьте себе, что вы ведете машину в густом тумане. Потом вы сморгнули, и вокруг — ясный солнечный день».

Многие скептики считают, что СНВ — это очередная новомодная хворь, легкая лазейка для лентяев, социопатов и даже преступников: теперь они могут объявить свое антиобщественное поведение болезнью. Одному известному баскетболисту грозила депортация из США за ввоз в страну кокаина, но его адвокаты смогли доказать, что его проблемы с наркотиками — это следствие СНВ. Несколько лет назад американский подросток Майкл Фэй был приговорен в Сингапуре к битью палкой за то, что он изуродовал несколько автомобилей; его адвокаты тоже пытались объяснить, что юноша страдает СНВ (сингапурские власти не вняли и все-таки высекли рассеянного вандала).

СНВ вызывает такую полемику еще и потому, что многие мужчины, страдающие этим заболеванием, ведут совершенно нормальную жизнь, справляются со своими проблемами и даже не принимают никаких лекарств. Некоторые врачи пытаются обучить своих пациентов этим навыкам, отказываясь от риталина в пользу психотерапии. Пациенту с СНВ, да и каждому из нас, необходимы рамки и противовесы — психологические приемы, которые помогают выдержать все более сумасшедший ритм жизни.

Первая заповедь врачей, использующих психотерапевтические методики, — это постоянное, скрупулезное использование ежедневников и календарей, чтобы пациент никогда не забывал деловые встречи и телефонные номера. За этим следуют другие полезные советы вроде рекомендации разбирать свой стол каждый раз перед началом нового проекта. Вообще-то, такие советы не помешали бы любому из нас в хаосе современной жизни. Биологическая это проблема или нет, но если во время важной деловой встречи ты начинаешь считать пролетающих за окнами ворон, значит, пришла пора прислушаться к внутреннему голосу, который давно советует тебе отдохнуть, расслабиться, съездить в отпуск. MH

Проверь, как у тебя обстоят дела с концентрацией внимания

Основные симптомы СНВ — отвлекаемость, импульсивность и постоянное беспокойство.

Время от времени эти проблемы посещают любого, но у больных СНВ они превращаются в помеху для нормальной работы, а иногда и для нормальной жизни. Ответь на приведенные ниже 20 вопросов; если ты решительно отвечаешь «да» на 15 из них или больше, у тебя, возможно, есть склонность к СНВ.

1. Я постоянно чувствую, что сделал недостаточно, несмотря ни на какие успехи.
2. Я часто испытываю сложности в организации своей работы.
3. Я постоянно тяну время.
4. У меня в работе одновременно много проектов. Но ни один из них я не могу довести до конца.
5. Я часто говорю то, что думаю, когда лучше было бы помолчать.
6. Я ищу приключений.
7. Я легко отвлекаюсь, с трудом фокусирую внимание и часто посередине разговора забываю, о чем шла речь.
8. Я часто проявляю себя как творческий человек с богатой интуицией.
9. Я не терплю скуки.
10. Мне трудно следовать установленным правилам.
11. Я легко раздражаюсь.
12. Я импульсивен.
13. Я постоянно испытываю беспокойство.
14. Я не уверен в себе.
15. Мое настроение все время меняется.
16. Я часто не нахожу себе места.
17. У меня быстро развиваются устойчивые привычки.
18. У меня низкая самооценка.
19. Мне трудно оценивать собственные достижения.
20. Один или несколько членов моей семьи страдают СНВ.

DRC-MF
Digital Reality Creation

SONY

СОВЕРШЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Еще никогда то, что Вы видите на экране Вашего телевизора, не было столь близко к реальности! Новая технология SONY DRC (Digital Reality Creation) позволила в четыре (!) раза повысить разрешение изображения. Можете не сомневаться, теперь даже самая мелкая деталь не ускользнет от Вашего внимания!

FD Trinitron
WEGA

Москва: *Диал Электроникс* – (095) 916-0010, *М. Видео* – (095) 777-7775, *МИР* – (095) 152-4001, *Sony Салон* – (095) 137-0837/254-8828, *Sony HiFi Центр* – (095) 923-3633, *Техносила* – (095) 966-0101
Санкт-Петербург: *Комфорт* – (812) 183-4794, *Звездная Лига* – (812) 316-7429, *Мир Техники* – (812) 325-0728, *Салон AV* – (812) 298-2151, *Адамант* – (812) 394-9305, *Альтернатива Синицы* – (812) 326-9090
Казань: *Александр ЛТД* – (8432) 93-1800; **Калининград:** *Вестер* – (0112) 46-7068; **Мурманск:** *Электрон* – (8152) 23-5555; **Ставрополь:** *Телемир* – (8652) 94-3950; **Минск:** *Мультисистема* – (017) 206-6266; **Екатеринбург:** *магазин «Сони»* – (3432) 56-3015; **Уфа:** *Техно* – (3472) 37-7303; **Красноярск:** *ТЦ «На стрелке»* – (3912) 22-7823; **Хабаровск:** *Электронный мир* – (4212) 21-3360

www.sony.ru
www.sonystyle.ru

Как попасть на обложку Men's Health

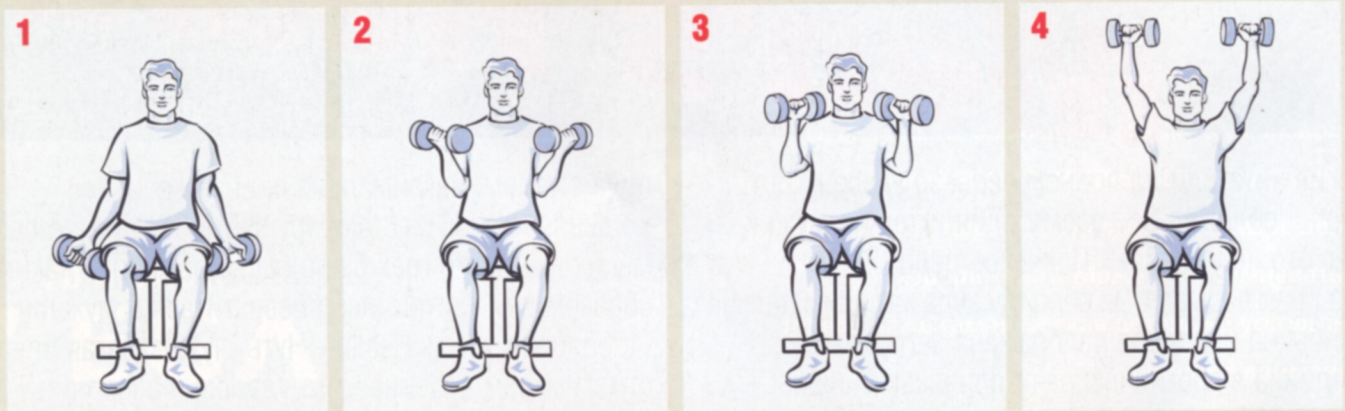
Многие читатели на полном серьезе уверены, что у нас на обложке все время один и тот же мужик. И нас это не удивляет. Понятное дело, что ты разглядывал бы обложку куда как внимательнее, если бы на ней была изображена загорелая блондинка в эротичных панталончиках. И наш рекламный отдел периодически канючит, чтобы мы подумали на этот счет. Но для нас идейные соображения дороже блондинок! (Что, на самом деле поверил?) В общем, политика журнала требует, чтобы на обложке было изображено существо мужского пола с телом, максимально приближенным к идеальному. И мы таких существ находим. А раз уж мы их нашли, то грех было бы не выяснить, каким образом они ухитрились превратиться в мужчин «с обложки Men's Health». Чуть-чуть забегая вперед, отметим: самое ценное, что удалось почерпнуть нам из их опыта, — наличие очень разных методик создания отличной фигуры. Будем рады, если одна из них придется тебе по душе. Ну а когда достигнешь результата — присылай свою фотографию. И следующая обложка — твоя.

Оуэн МакКиббин

Возраст: 37 лет
Живет в городе Санта-Моника (шт. Калифорния) с женой и сыном.
В последний раз на обложке Men's Health: сентябрь 2000 г.

С тех пор как Оуэн МакКиббин стал появляться на обложке Men's Health, читатели обвиняют редакцию в неумеренном ретушировании действительности. При помощи компьютерного дизайна. Глубокая бороздка, разделяющая надвое его пресс, как считают эти критиканы, — это уж чересчур. Даже неестественно как-то... Но они не правы. И хотя у МакКиббина все же есть нечто общее с Франкенштейном, в отличной форме пребывает он не благодаря, а вопреки «запчастям». Его правое предплечье короче левого примерно на 1,5 см (часть кости пришлось ампутировать, чтобы спасти мышцу-вращатель плеча). Кроме того, одно из колен трижды подвергалось хирургической операции в связи с утратой передней крестообразной связки. Но это еще не все. Позвоночник МакКиббина после тяжелой травмы вот уже 12 лет поддерживают титановые винты.

Нетрудно понять, что МакКиббин не может тренироваться по обычным методикам. Целый ряд упражнений для него закрыт, но он компенсирует это интенсивностью, с какой выполняет другие упражнения. Не всякий здоровый человек сможет выдержать такой темп. Любимая тренировка Оуэна — серия подъемов по стометровой лестнице, ведущей от пляжа к парку «Палисейд» в Санта-Монике, бегом, перепрыгивая через ступеньку. Остановка наверху, чтобы сделать 40 отжиманий, и спуск вниз (шагом наступая на каждую ступеньку, чтобы снизить нагрузку на колени), а затем 15 подтягиваний на турнике и снова бегом вверх. Забеги вверх по лестнице он выполняет то на мысках (это развивает четырехглавые и икроножные мышцы), то опираясь на всю ступню (это нагружает сгибатели бедра и ягодичные мышцы). За одну тренировку Оуэн повторяет этот путь 10 раз, а тренируется он дважды в неделю.



А еще Оуэн МакКиббин 2–3 раза в неделю занимается в спортзале, нагружая в основном мышцы плечевого пояса.

Сгибание рук с гантелями

Возьми в каждую руку по гантели такого веса, с которым ты сможешь выполнить 10–15 сгибаний без особых проблем. Сядь на скамью, руки свободно опущены, ладони обращены вперед [1]. Сгибая руки, подними гантели к плечам [2], а затем разверни руки ладонями от себя [3] и выжми гантели над головой [4]. Возвращая их в исходное положение, повтори движение в обратной последовательности. Сделай 10 медленных повторов. В конце подхода, не опуская гантелей, выполни еще 10 жимов над головой.

Рассел Браун

Возраст: 30 лет
Живет в городе Шерман–Оукс (шт. Калифорния) с подругой.
В последний раз на обложке Men's Health: апрель 2000 г.

Хотя Рассел и не может соперничать с Оуэном МакКиббином по числу перенесенных хирургических операций, среди моделей Men's Health он единственный, кому удалили грыжу. И, конечно же, только он один оставил работу в компьютерной промышленности, чтобы в 26 лет стать профессиональной фотомоделью. Новую карьеру Браун начал, имея вес 97,5 кг, но сейчас ему приходится постоянно поддерживать свой вес на уровне 88 кг. Перед съемками Рассел сбрасывает его до 85 кг. Это требует особого подхода к организации тренировок в спортзале. «Накачанным и сильным может стать кто угодно, — говорит он, — но таким людям часто не хватает мышечной выносливости. Или способности выдерживать длительные (продолжительностью 1,5-2 часа), состоящие из множества повторов тренировки, помогающие поддерживать вес на нужном уровне». Работе с большим весом он уделяет лишь один день в неделю, выполняя при этом подходы по 8-10 повторов в каждом. Остальные 4 дня занятий в зале он выполняет силовые упражнения с более легкой весовой нагрузкой, зато число повторов в каждом подходе увеличивает до 15-25.

Тренировка Рассела

Вот упражнение для развития мышц груди. Выбери вес (штангу или гантели), который, лежа на скамье, сможешь выжать 25 раз. Выполни подход из 25 повторов. Отдохни минуту и сделай еще одну попытку. Если не сможешь выполнить второй подход полностью (все 25 повторов), компенсируй недостающие жимы веса отжиманиями от пола.

То есть, если ты осилил всего лишь 18 повторов, закончи упражнение семью отжиманиями от пола. Затем в том же духе сделай еще два подхода, чтобы общее число жимов веса в положении лежа на скамье и отжиманий от пола соответствовало 100.

Для тебя это кажется слишком простым? Тогда замени упражнение комбинацией «подтягивание на перекладине/верхние тяги на тренажере для укрепления широчайших мышц спины» с аналогичным количеством подходов по 25 повторов в каждом.

Грегг Эйведон

Возраст: 36 лет
Живет в городе Форт–Лодердейл (шт. Флорида) с женой и двумя детьми.
В последний раз на обложке Men's Health: март 2000 г.

Грегг Эйведон — дипломированный дизайнер-график. Прежде чем стать фотомоделью, он два года работал главным художником и, конечно же, прекрасно знает, как ретушируют фотографии. Но как натурщик он давно убедился, что его фигура не нуждается ни в каком украшательстве. Грегг успел накопить уйму информации о тренировках и правильном питании. Что и неудивительно. Уже 21 год он занимается бодибилдингом, из них 12 лет работает фотомоделью. А последние два года подвизается в качестве актера. «Я как подопытный кролик: назовите мне любую пищевую добавку, любую диету, любую схему тренировки, и я скорее всего скажу, что все это уже испробовал», — говорит он. Сейчас он весит 84 кг, хотя, учась в колледже, «накачал» массу тела до 111 кг и в течение 6 лет принял участие в 22 конкурсах по бодибилдингу. Для фотосъемок Грегг сгоняет вес до 79 кг. Тем, кто пытается набрать или сбросить вес, Грегг советует перейти на так называемое «циклическое» питание, когда периоды пребывания на диете чередуются с бездиетными периодами. «Первый цикл пребывания на диете может составить всего две недели. Затем два-три дня ты можешь питаться абсолютно нормально. После этого вновь садись на диету, скажем, на месяц, а потом на неделю откажись от нее. Такая цикличность не позволит тебе устать от диеты настолько, что в один прекрасный день ты просто на нее плюнешь...»

Диета Грегга

На завтрак Эйведон кладет поверх поджаренного ломтика хлеба с мармеладом столовую ложку молотых семян льна, которые являются великолепным источником полезных для организма ненасыщенных жирных кислот. Молоть семена необходимо, так как желудок не способен переварить их кожуру.

Скотт Кинг

Большинство парней с наших обложек при силовых тренировках пользуются меньшим весом, но выполняют большее число повторов. Кинг, по профессии пожарный и медик-спасатель, когда не участвует в съемках, поступает иначе. «Я люблю тренироваться с большими нагрузками. Мне просто нравятся ощущения, которые я при этом испытываю», — говорит он.

Он максимально разнообразит свои тренировки, однако при этом не боится воздействия на мышцы спины рывков штанги на грудь в положении стоя и выполняет это упражнение за 5-6 подходов максимум из 2-3 повторов. А полная тренировка бицепсов у него может состоять из сгибаний рук со штангой с прямым грифом и весом 45 кг, которые выполняются за 5-7 подходов из 5 повторов. «Я верю в высокую интенсивность занятий и нецелесообразность пребывания в спортзале сутками напролет», — говорит он. Продолжительность его силовой тренировки, которую он проводит 4-5 раз в неделю, обычно составляет 40-60 минут, а затем 20-30 минут он посвящает аэробным упражнениям, укрепляющим сердечно-сосудистую систему. «К аэробике я отношусь не так щепетильно, как к силовой тренировке», — говорит Скотт. Он может в течение целой недели пользоваться одним и тем же тренажером для аэробных упражнений, а на следующей неделе переключиться на что-нибудь еще. В процессе занятий аэробикой он контролирует частоту пульса, стараясь удерживать его на уровне примерно 140 ударов в минуту.

Возраст: 31 год
Живет недалеко от г. Орландо (шт. Флорида).
В последний раз на обложке Men's Health: май 1999 г.

Рывок штанги на грудь в положении стоя

Чтобы добиться максимального эффекта от рывка штанги на грудь в положении стоя — упражнения, направленного на развитие мышц верхних и нижних отделов спины, рук и ягодичных мышц, — делай его так. Начни с минимального веса пусть это будет просто гриф штанги и дважды в неделю выполняй это упражнение в самом начале тренировки по 5 подходов из 5 повторов, пока не почувствуешь, что выполняешь рывок технически правильно. Затем постоянно наращивай тренировочный вес, еженедельно включая рывок штанги на грудь в положении стоя в 1–2 регулярные тренировки. По истечении 4 недель на месяц–полтора исключи это упражнение, а затем начни снова.

Джим Бьюол

Кажется несколько странным, что деревенский парень из Айовы ездит в Милан и Париж, зарабатывая себе на жизнь тем, что носит чужую одежду. «С детства я занимаюсь тяжелым физическим трудом, — говорит Бьюол, — и получаю удовольствие, когда что-нибудь строю своими руками». Перед тем как стать фотомоделью, Джим был профессиональным строителем и продолжает заниматься этим, когда ему предоставляется такая возможность. Иногда он целыми днями таскает вверх по лестнице кирпичи — по 50 кг за один подъем. А в свободное от работы время три года назад построил на полуострове Кейп-Код собственный дом.

Раньше Бьюол 4-5 раз в неделю проводил двухчасовые тренировки в спортзале, но теперь не ходит туда. Вместо этого он трижды в неделю пробегает по 8-10 км, держа в каждой руке по килограммовой гантели. Во время бега он периодически останавливается и занимается гимнастикой.

Возраст: 33 года
Живет на полуострове Кейп-Код с женой и двумя детьми.
В последний раз на обложке Men's Health: май 2000 г.

Тренировка Джима

Во время забега Бьюол делает четыре остановки: две для отжиманий и две для подтягиваний на перекладине. После финиша он, положив ноги на скамейку и зацепившись мысками за ее спинку, выполняет скручивания (в общей сложности более 100 повторов): по 40 в обе стороны для косых мышц, 40 для прямых и еще 40, произвольно чередуя оба упражнения.

Джим может бегать в очень высоком темпе, в некоторых забегах он на финишном этапе пробегал километр менее чем за 3,5 минуты, но на тренировках обычно придерживается темпа 1 километр за 4,5 минуты. «Я бегаю по территории Национального ландшафтного заповедника «Кейп-Код». А он так красив. Поэтому я и не особенно спешу: бежишь и, честно говоря, получаешь огромное удовольствие».

Андрей Петров

Возраст: 25 лет
Живет в Москве.
В последний раз на обложке Men's Health: октябрь 2000 г.

Андрей довольно серьезно подходит к своему питанию. Он ненавидит свинину и старается исключить из рациона все жирное (масло, маргарин и т.д.) Его меню включает, в основном, блюда с высоким содержанием белка (обезжиренный творог, куриные грудки, лосось) и углеводов (рис, геркулес, гречка). Перед тренировкой он обычно съедает большую порцию макарон с кетчупом. А вечером после тренировки — много риса с курицей и творог. Тренируется Андрей 3 раза в неделю по полтора часа. «Я считаю, что бессмысленно проводить в качалке больше времени. Поэтому устраиваю интенсивные тренировки с большим весом. А это придает силу и наращивает объем мышц...» Андрей обычно тренирует каждую из трех групп мышц (это его разбивка) раз в неделю. В первый день он делает упражнения для мышц груди и бицепсов, во второй — нагружает спину и трицепсы, а в третий — ноги и плечи. В конце каждой тренировки обязательно упражнения для пресса. При этом Андрей совсем не занимается аэробными упражнениями, считая их просто потерей времени. «Для модели большие бицепсы противопоказаны — это может не понравиться заказчикам. Необходимы широкие плечи и хорошо проработанный пресс. В принципе, фотомодели требуется гармоничная, не слишком раскачанная фигура...»

Том Кортези

Том Кортези убежден, что такой стройной фигуры, как у него, может добиться любой. Раньше в начале каждой тренировки он сжигал по тысяче калорий, выполняя в течение часа интенсивные аэробные упражнения, например крутил педали велотренажера на восьмом уровне нагрузки, а затем еще час посвящал силовым упражнениям. Его дневной рацион состоял из отварных куриных грудок, яичных белков и салатов без заправки. «Мне казалось, что я прекрасно выгляжу, — говорит Кортези, — но люди, глядя на меня, часто спрашивали: парень, ты здоров?» Постепенно Том перешел к более нормальному рациону, а тренироваться стал умереннее. «Я стараюсь не употреблять ни фаст-фуд, ни алкоголь, но если друзья приглашают в пиццерию, не отказываюсь», — говорит он. Он ест три раза в день, а в промежутках пьет белковые коктейли. В зале Кортези занимается 2-3 раза в неделю, посвящая каждую тренировку укреплению одной-двух групп мышц. Обмен веществ у него по-прежнему на высоком уровне, поэтому, кроме пятиминутной разминки на вело- или лестничном тренажере, он не выполняет других упражнений для стимулирования сердечно-сосудистой системы. Том удивляется, с какой легкостью ему удается поддерживать фигуру в нужном состоянии. «Люди не верят мне, но это действительно так, — уверяет он. — Труднее всего было достичь этого уровня. Поддерживать же его куда проще».

Возраст: 33 года
Живет в Лос-Анджелесе.
В последний раз на обложке Men's Health: июль 2000 г.

Силовые упражнения, которые выполняет Том

Каждое силовое упражнение Кортези выполняет за три подхода с большой весовой нагрузкой и относительно небольшим числом повторов: 10 — в первом подходе, 8 — во втором, 6 — в третьем, от подхода к подходу наращивая тренировочный вес. Затем он переходит к 2–3 дополнительным упражнениям, тратя на них по три подхода из 15–20 повторов. Вот, например, его упражнения для мышц груди, спины и ног:

Грудь

Силовое упражнение: жим штанги лежа на горизонтальной/наклонной скамье. Дополнительные упражнения: жим гантелей лежа на наклонной скамье, разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье головой вниз, кроссоверы на блочном тренажере или на тренажере для сведения рук.

Спина

Силовые упражнения: подтягивания на турнике (поочередно — до подбородка и до затылка) с широким захватом перекладины (по три подхода с максимальным числом повторов). Дополнительные упражнения: верхние тяги с обратным захватом грифа тренажера, сгибание рук на блочном тренажере в положении сидя.

Ноги

Силовое упражнение: приседания с весом. Дополнительные упражнения: жим ногами, растяжки и сгибания ног.

Рик Дитц

Возраст: 38 лет
Живет в г. Атланта (шт. Джорджия) с женой и тремя детьми.
В последний раз на обложке Men's Health: октябрь 1999 г.

Рассказывая о своих тренировках, Дитц постоянно употребляет слово «быстро». Он вечно спешит. Помимо работы фотомоделью, он занимается хиропрактикой, возглавляя сразу две фирмы, а время, которое остается от профессиональных занятий, в основном, тратит на семью.
«Я хорошо разбираюсь в анатомии и физиологии, поэтому в организации тренировок имею определенное преимущество», — говорит Рик. Силовую тренировку он обычно проводит по утрам, а вечерами выполняет упражнения по укреплению сердечно-сосудистой системы. Но жизнь постоянно вносит в эту схему свои коррективы. «Мне довольно трудно соблюдать последовательность занятий, к которой я стремлюсь, — говорит он. — Но ради того, чтобы большую часть времени сохранять форму, близкую к той, которая требуется для работы фотомоделью, с этим приходится мириться». Дитц корректирует свои тренировки в зависимости от того, что ему больше требуется в данный момент: увеличить мышечную массу или придать ей большую рельефность. Если нужно подкачаться, он в ходе тренировки нагружает не связанные между собой группы мышц. Например: поскольку при воздействии нагрузки на мышцы груди бицепсы остаются незадействованными, он делает упражнения как для мышц груди, так и для бицепсов, и таким образом повышает интенсивность тренировки обеих групп. Когда Рик хочет улучшить рельеф мускулатуры, он тренирует связанные группы мышц, например мышцы груди и трицепсы или мышцы спины и бицепсы. Но что бы Дитц ни делал, он делает это быстро. «Я варьирую упражнения и всегда слежу за тем, чтобы частота сердцебиения у меня находилась на уровне 120-140 ударов в минуту».

Подъем ног сидя
Дитц часто включают подъем ног сидя в тренировку мышц живота. Это упражнение выполняется следующим образом. Сядь на край скамьи, держась руками за ее кромки. Вытяни ноги так, чтобы пятки находились в непосредственной близости от пола, а колени были слегка согнуты. Теперь поднимай ноги в направлении груди. Почувствовав напряжение мышц живота, задержись на секунду, затем опусти ноги и повтори движение. За один раз Дитц делает три подхода по 40 повторов в каждом.

1

2

Джек Гай

Отработав 15 лет фотомоделью, Гай пару лет назад сменил род занятий. Теперь он сам снимает знаменитостей и показы модной одежды. Он по-прежнему тренируется, хотя и не так фанатично, как раньше. Вместо 6-7 раз в неделю он ходит в спортзал 4-5 раз в зависимости от графика своей работы. И вместо того чтобы в поте лица снижать вес до 84 кг, что в свое время требовалось для съемок, он поддерживает его на более комфортном для себя уровне, который соответствует 91 кг. Джек много работает в зале, но уже не пытается, как в юности, выжимать, лежа на скамье, штангу весом 135 кг. Главный вывод, который сделал Гай за 15 лет тренировок, в том, что к фигуре своей мечты можно прийти разными путями. «Все надеются на умные книги или магические формулы, однако каждому необходимо найти то, что годится именно для него, — говорит он. — Надо знать, как функционирует твой организм и как правильно организовать питание, тренировки и отдых с тем, чтобы добиться оптимального для себя результата». Теперь он наслаждается жизнью без необходимости демонстрировать свои прикладные знания на обложке журнала. MH

Возраст: 39 лет
Живет в гг. Нью-Йорк и Хермоса-Бич (шт. Калифорния) с женой.
В последний раз на обложке Men's Health: ноябрь 2000 г.

Чересчур интенсивные занятия тяжелой атлетикой в юности привели к тому, что к 30 годам у Гая возникли серьезные проблемы с плечевым поясом, справиться с которыми ему помог Рик Баретта, владелец зала «Дуомо» в Манхэттене. Баретта посоветовал Джеку ограничить амплитуду движений в упражнениях для мышц груди, что позволило ему тренироваться, не испытывая болезненных ощущений.

Кроссоверы на блочном тренажере, которые выполняет Джек
Вначале сведи лопатки [1]. Затем, не расслабляя мышц средней части спины, подтяни рукоятки эспандера к середине груди [2]. И пусть тебя не смущает название упражнения. «Перед грудью кисти не должны соприкасаться друг с другом и тем более перекрещиваться, хотя «кроссовер» по-английски и означает «перекрещивание», — говорит Гай. Так будет гораздо полезней для мышц груди и безопаснее для мускулатуры плечевого пояса».

1

2

Спортивный характер

Mitsubishi Pajero Sport
Созданный побеждать

Pajero Sport - это сочетание скоростного, комфортабельного, практичного универсала и мощного, выносливого внедорожника. Стильный и респектабельный, быстрый и маневренный, не слишком громоздкий, этот автомобиль одинаково удобен для эксплуатации в городе, на автостраде и пересеченной местности. Pajero Sport - это прочная, долговечная конструкция кузова с трансформируемыми сидениями, удобным салоном и вместительным багажником. Согласно результатам тестов, Pajero Sport с 3-литровым двигателем демонстрирует практически лучшие в классе результаты по комбинированному расходу бензина. Экономичный турбодизель объемом 2,5 литра хорошая альтернатива для любителей сэкономить на топливе и предпочитающих неторопливый стиль езды. Он работает мягко и тяговито, развивает высокий крутящий момент в широком диапазоне оборотов. Полноприводная трансмиссия Easy-Select 4WD - одно из главных достоинств Pajero Sport. Три режима ее работы перекрывают практически любые условия эксплуатации: 2H - экономичная и комфортная езда по шоссе; 4H - для движения по снегу, песку, грязи; 4L - для тяжелого бездорожья. При всех достоинствах Pajero Sport его розничная цена остается лучшей на сегодняшний день среди одноклассников от $ 29 990! Pajero Sport идеальный автомобиль для прирожденных водителей, ведущих активный образ жизни.

Официальные дилеры MITSUBISHI MOTORS:

Москва: Рольф–Центр (095) 785–1955 • Диамант (095) 785–1975 • Рольф–Юг (095) 788–6262 • На Таганке (095) 792–5733 • На Пресне (095) 255–0707 • На Волоколамке (095) 193–5061 • Лада–Столица (095) 234–0170 **Санкт-Петербург:** Рольф–Нева (812) 327–0660 • Феникс Моторс (812) 227–2598 **Екатеринбург:** Сити Моторс (3432) 418–715 **Елабуга:** Твел (85557) 451–91 **Иваново:** Риат (0932) 307–771 **Казань:** Раиф–Центр (8432) 643–224 **Калининград:** Газ–Ойл Моторс (0112) 469–642 **Краснодар:** Модус (8612) 547–277 **Нижний Новгород:** Центротех (8312) 24–1598 **Оренбург:** Ладаснабсервис (3532) 791–608 **Пермь:** УралАвтоИмпорт (3422) 902–900 **Ростов-на-Дону:** Модус (8632) 713–101 **Самара:** Самарские Автомобили (8462) 571–690 **Ставрополь:** Модус (8652) 282–828 **Сургут:** Сибкар (3462) 775–656 **Тольятти:** Ориент–Моторс (8469) 357–701 **Уфа:** Сити–Моторс–Уфа (3472) 523–027 **Челябинск:** Регинас (3512) 148–616

Дистрибьютор: РОЛЬФ ХОЛДИНГ Тел.: (095) 785–1978 • Лизинг: КЕЛЬВИН Тел.: (095) 785–1972

Оптовые поставки запчастей: (095) 785–1959

Internet: WWW.ROLF.RU

MITSUBISHI MOTORS

Товар подлежит сертификации

БРАКОВЫЧИТАНИЕ

Да, мы, женщины, иногда хотим выходить замуж. Никто этого и не отрицает. Даже такие прогрессивные, свободомыслящие, раскрепощенные и материально самостоятельные женщины, как, например, я. Уж во всяком случае, свадьба, с моей точки зрения, — зрелище куда более захватывающее, чем финальный матч Лиги чемпионов «Спартак» — «Валенсия». Особенно если это моя собственная свадьба. Скромная элегантная фата, букетик флердоранжа, изящный белоснежный костюм от Шанель, локоны приспущены на лоб, обручальное кольцо с бриллиантом чистой воды… рядом — Он… тоже одет во что-нибудь приличное… Оркестр выводит первые аккорды торжественного марша, мама промокает глаза платком. В углу, бледная от зависти, стоит моя сестрица Ксения… Пардон, кажется я немного отвлеклась.

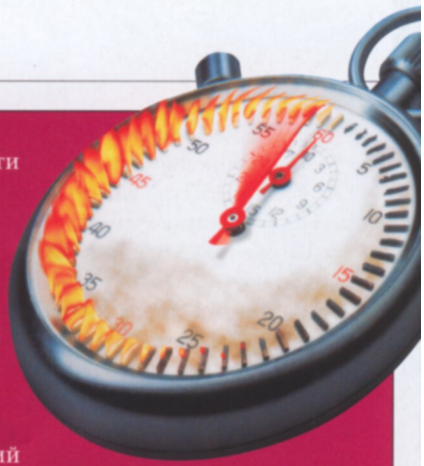
Автор: Ольга Хмилинская

В общем, если бы мы не выходили периодически за кого-нибудь из вас замуж, жизнь на этой планете не заладилась бы — это точно. Вас же совершенно нельзя оставлять без присмотра и разумного руководства. (Я даже не говорю про то, из чего вы делаете бутерброды, когда думаете, что вас никто не видит.)

Все это вовсе не значит, что я готова выйти за первого встречного или потащить в загс молодого человека через пять минут после знакомства. Ничего подобного. Понимание того, что я могла бы прожить всю жизнь вот именно с этой конкретной личностью мужского пола (или не смогла бы), приходит значительно позже. Минуте на десятой. И еще кое-какие сомнения остаются вплоть до пятнадцатой. Но за первый час общения с тобой я уж точно пойму, годишься ты мне в мужья или наше совместное счастье имеет а) не больше шансов на выживание, чем кенгуру в Антарктиде и б) столь же реальные очертания, как тень отца Гамлета.
У мужчин этот процесс требует несколько больше времени и занимает в среднем от 2 до 50 лет. Такова ваша природа. Но мы, женщины, не ждем милостей от природы и пытаемся поворачивать северные реки в свою сторону. Потому что это очень глупо, обидно и несправедливо, когда я должна каждый вечер ждать от тебя особого приглашения приехать в ту самую квартиру, где мы с тобой непрерывно ночуем уже четвертый год и где находятся почти все мои вещи. Включая хранящуюся в ванном шкафчике коробку гигиенических прокладок.
Поэтому какое-то время мы ждем. А потом объявляем развернутую военную кампанию под девизом «Когда жениться будем?!»
В ход идет все: нытье, скандалы, попытка завести ребенка (второго, третьего), уходы из твоей жизни навсегда и флирт со всеми окружающими мужчинами.
На таком фоне ты и вынужден обычно принимать окончательное решение. Хотя, между прочим, мог бы провести остаток своей холостой жизни в куда более приятной и спокойной обстановке. Если ты уж держишь женщину в подвешенном состоянии, не понимая, что ты, собственно говоря, от нее хочешь, то хотя бы делай это умело. Способы есть, и я о них тебе сейчас расскажу. У меня есть несколько подруг, которые уже долгое время живут со своими партнерами, не выходя за них замуж и в то же время не впадая в состояние маниакально-депрессивного психоза.
А все потому, что их мужчины очень умно себя ведут.

Способ первый — подкупи

Если ты можешь на каждый день рождения презентовать своей даме красный «Феррари» и брильянтовую бронзулетку, то ты можешь оставаться холостяком практически неограниченное время без ущерба для здоровья. Это не потому, что мы такие жадные и меркантильные. Просто мы очень-очень-очень любим красивые жесты. А дорогие красивые жесты еще и помогают нам не комплексовать перед родными и друзьями. Ни один самый грубый и бестактный папа в такой ситуации не станет дразнить нас тем, что нас никто замуж не берет. И наши приятельницы будут так явно нас ненавидеть, что, о'кей, мы как-нибудь потерпим без печати в паспорте.
Впрочем, можно обойтись и малым количеством денег. Встать на улице перед ней один раз на колени — это почти равнозначно подарению одного флакона духов. (Если ты при этом в белых брюках, а на улице грязь — то духи дорогие и французские.)
А корзина роз, присланная ей на работу, поднимет ее само-



Брачная математика

Высчитай, сколько времени остается до часа X — того момента, когда ты будешь вынужден принять окончательное решение. Будем считать, что изначально в твоем распоряжении имеется 18 месяцев.

- За каждый год, который вы провели вместе — **минус 6 мес.**
- За каждый год, на который она старше тридцатника — **минус 6 мес.**
- За тот раз, когда она застала тебя за изучением журнала «Горячие дырки» — **плюс 3 мес.**
- За каждую ее подружку, которая уже вышла замуж — **минус 2 мес.**
- За каждого ее отпрыска, который уже вышел замуж (женился) — **минус 3 мес.**
- За то, что ты до крайности хорош собой (если это так) — **плюс 6 мес.**
- За каждые двадцать тысяч долларов твоего годового дохода — **плюс 3 мес.**
- За каждый твой предыдущий брак — **плюс 2 мес.**
- За каждый ее предыдущий брак — **плюс 3 мес.**
- За каждый просмотр ею «Красотки» — **минус 3 мес.**
- За каждый процент, которого твоей фигуре не хватает до 20%-го уровня жировых отложений — **плюс 1 мес.**

оценку не хуже, чем сказанные тобой наедине слова про то, что вам, пожалуй, может быть, стоило бы подумать о том, чтобы съехаться, поскольку у тебя полный завал с домашним хозяйством. Женщина, которую демонстративно обожают, которой постоянно говорят комплименты, которой то и дело заявляют, что краше, умнее и по всем пунктам восхитительнее нее нет никого, это женщина умиротворенная. Чем больше она уверена в твоем обожании, тем безмятежнее она будет относиться к тому, какова перспектива ваших отношений.

Когда подходит лучше всего

Когда у нее много семейных подруг, мужья которых если и присылают им что-то на работу, то только пейджинговые сообщения «Где мои носки?!»

Когда не подходит совершенно

Когда какой-нибудь мерзавец до тебя уже разыгрывал с ней этот сценарий.

Способ второй — выложи карты на стол

Честность — не самый лучший способ общения с нами. Честное слово. Если ты искренне заявишь подруге, что грудь у нее слабовата, зубы совсем нехороши, а ее рассуждения о литературе эпохи Возрождения способны усыпить даже Неспящего в Сиэтле — можешь не рассчитывать на то, что она высоко оценит твою несравненную честность. Но иногда такой упор на искренность может и помочь. Когда она в следующий раз спросит тебя «разве ты не хочешь, чтобы мы стали еще ближе к друг другу?», не делай вид, будто принял ее слова за предложение испробовать новую сексуальную позицию. Иди ва-банк. Скажи, что пока не решил, готов ты на ней жениться или нет. Поэтому ты просишь дать тебе срок — шесть месяцев. К тому времени обещаешь определиться окончательно. А пока вы будете обходить эту тему молчанием.

Когда подходит лучше всего

Когда она работает юристом, экономистом или программистом. Эти типы профессии предполагают наличие в человеке любви к системности и планированию.

Когда не подходит совершенно

Не пробуй этот метод, если она уже находится на грани закипания. Когда она в таком состоянии ставит вопрос ребром — «да» или «нет», — твой ответ она расценит как желание издеваться над ней и дальше, и последние части своего монолога ты уже будешь произносить, одновременно стряхивая с себя капусту от прилетевшей в тебя кастрюли со щами.

Способ третий — капитулируй поэтапно

Помнишь эту историю о человеке, который убегал от медведя, постепенно раздеваясь и кидая детали своего гардероба на землю? Медведь каждый раз останавливался, чтобы обнюхать и разодрать штаны, сапоги, шляпу или галстук, а гражданин тем временем успевал отдалиться от хищника на приличное расстояние. Ты можешь использовать тот же принцип, в самые пиковые моменты подсовывая ей части добычи взамен основного блюда. В принципе, этапов постепенного сближения может быть очень много. Вот перечень основных:

- Дай ей номер своего мобильного.
- Купи ей белье.
- Отведи ее в бар, в котором вы обычно сидите с ребятами.
- Познакомь ее со своей мамой.
- Посоветуйся с ней насчет того, какие обои стоит поклеить у тебя в коридоре.
- Пригласи ее на вечеринку на своей работе.
- Познакомься с ее родителями.
- Признайся ей в любви.
- Дай ей ключ от своей квартиры.
- Предложи ей начать пользоваться гормональными контрацептивами вместо презервативов.
- Предложи ей попробовать пожить вместе.

Когда подходит лучше всего

Почти всегда.

Когда не подходит совершенно

Когда отступать больше некуда — позади Москва.

Способ четвертый — превратись в личность с трагической судьбой

Ты сильно обжегся уже однажды. Твое сердце превращено в уголь, твои чувства — в дым. В общем, не мужчина, а пепелище. Отныне ты в каждой женщине видишь подлую изменщицу и старательно закрываешь от нас створки своей раковины. Любая женщина поймет, что с тобой главное — не торопить события, а действовать осторожно. Способ довольно действенный, но имеющий несколько существенных недостатков: а) ты с самого начала вынужден помнить о своей трагической судьбе и вести себя соответственно и б) нужно иметь в биографии хотя бы одну более-менее подходящую историю, чтобы не путаться в том, кто, когда и при каких обстоятельствах так удачно тебя испепелил.

Когда подходит лучше всего

Когда у тебя есть несколько настоящих друзей, которые возьмут на себя труд ознакомить ее со всеми деталями твоей душераздирающей истории. У них это получится лучше, чем у тебя, — без всяких околичностей они смогут поведать барышне о том, как ты любил, как страдал, как навеки замкнулся в себе и вообще, у тебя явно выраженный эдипов комплекс. За это ты им потом поставишь по паре пива.

Когда не подходит совершенно

Когда она ни в зуб ногой в психоанализе.

Способ пятый — поставь перед собой высокую цель

Женщинам всегда нравится, когда мужчина готов идти ради них на подвиги. Это наше качество ты можешь успешно эксплуатировать. «Нет, дорогая, я тебя недостоин. Пока еще не достоин. Даже не уговаривай меня — я не успокоюсь, пока не принесу к твоим ногам трофей, загрызенный собственными зубами». И неважно даже, если этот самый трофей ни тебе, ни ей и вообще никому на свете даром не нужен — тут все дело в ваших мужских принципах, закомплексованности, стремлении доминировать, тесной бехевиорально-когнитивной связи…

Все женщины — прирожденные психологи, поэтому развести нас легче легкого.

«Я не имею права жениться на тебе…» (далее выбирай любое…)

- пока результаты моих исследований случаев желтухи у морских свинок не получат всемирного признания;
- пока не смогу предоставить тебе достойный тебя дом, штат горничных и виллу в Сен-Тропезе;
- пока не выиграю «Кэмел-трофи»;
- пока мне не дадут должность начальника отдела;
- пока меня не выпустят из тюрьмы.

Сто к одному, что она даст тебе отсрочку.

И дело тут не в том, что это женщины такие наивные. Нет, просто мы здорово недооцениваем ваш здравый смысл и переоцениваем вашу параноидальность. Мы, например, можем искренне поверить в то, что тебе действительно было совершенно необходимо тридцать лет шариться по Сарацинии в поисках чаши Грааля, прежде чем взять в жены принцессу.

Когда подходит лучше всего

Когда у тебя действительно есть великая цель. И больше ничего нет. Ни квартиры, ни машины, ни денег, ни родины, ни флага…

Когда не подходит совершенно

Если ты сын арабского шейха, нобелевский лауреат и летчик-испытатель одновременно. В этом случае она в твой комплекс неполноценности не поверит, можешь даже не стараться. VH

Фото: Voller Ernst, Stone

СО СКЛАДА В МОСКВЕ

Умный в гору не пойдет, умный гору обойдет

Новейший сканнер для полной диагностики Mercedes, BMW, VAG, Toyota, Honda, Mitsubishi, Mazda, Ford и др. (Вызывайте специалиста для консультации INFO@BARCLAY.RU)

Семь раз отмерь — один раз отрежь

Современные подвески автомобиля требуют новых стендов для сход-развала (Вызывайте специалиста для консультации INFO@BARCLAY.RU)

Не числом, а умением

Новейшие стенды для правки кузовов и панелей (Вызывайте специалиста для демонстрации INFO@BARCLAY.RU)

тел.: 790 35 55
(многоканальный)

Посетите наш сайт
WWW.BARCLAY.RU

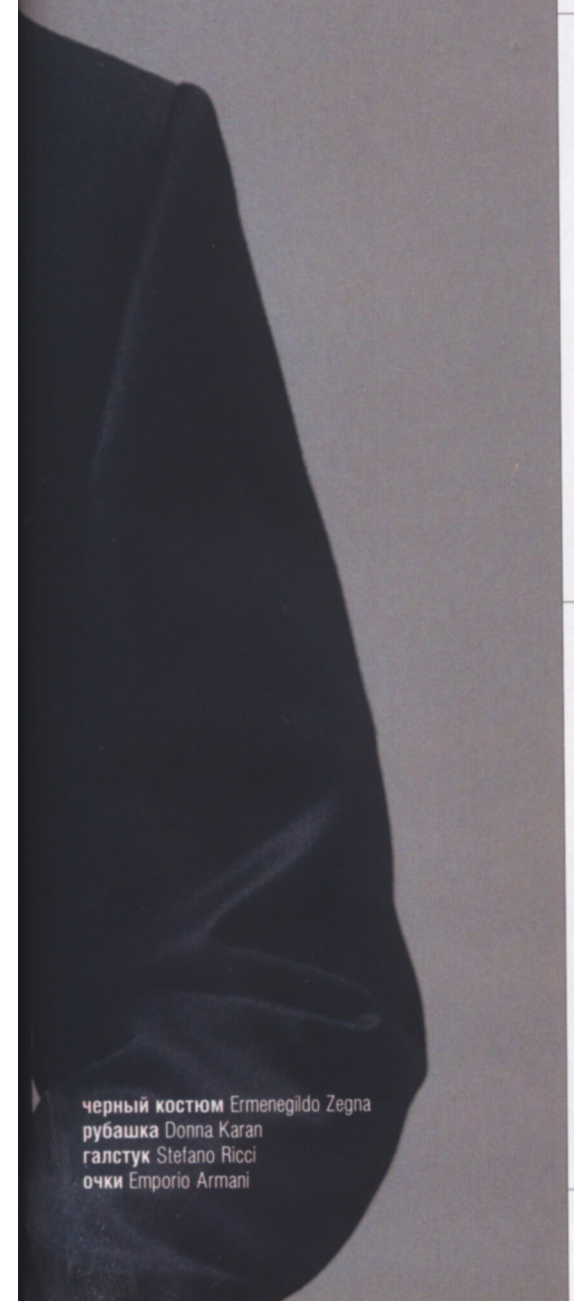
Барклай Холдинг

Товар сертифицирован

Какого бы цвета ни был твой костюм, мы знаем, что под него надеть, кроме бронежилета.

Офигенный официоз

Фотограф: **Эдуард Басилия**
Стиль: **Павел Сокольский**
Визажист/Прически: **Елена Усанова**
Модель: **Олег Сукаченко**



черный костюм Ermenegildo Zegna
рубашка Donna Karan
галстук Stefano Ricci
очки Emporio Armani

▶▶ С ЧЕРНЫМ КОСТЮМОМ

▶ Черный

Сочетание более подходящее для вечера, чем для работы в офисе. В стиле «мен ин блэк» ты кажешься стройнее, а твоя кожа — светлее.

ремень TJ Collection
перчатки Ermenegildo Zegna
галстук Donna Karan
джемпер Donna Karan
рубашка Christian Dior

▶ Красный

Из всех цветов быстрее всего внимание привлекает к себе красный. Надев красную рубашку с черным костюмом, ты никогда не останешься незамеченным.

галстук и платок Stefano Ricci
джемпер Brioni
водолазка Donna Karan
шарф Cerruti

▶ Серый

Беспроигрышная комбинация. Если не хочешь выглядеть слишком нейтрально, оживи ансамбль третьим цветом.

галстук TJ Collection
джемпер Christian Dior
джемпер Donna Karan
рубашка Pal Zileri
шарф Hugo Boss

▶▶ С СЕРЫМ КОСТЮМОМ

▶ Синий
Классическое сочетание, особенно популярное у итальянских модельеров. Несмотря на свою традиционность, никогда не выглядит скучно.

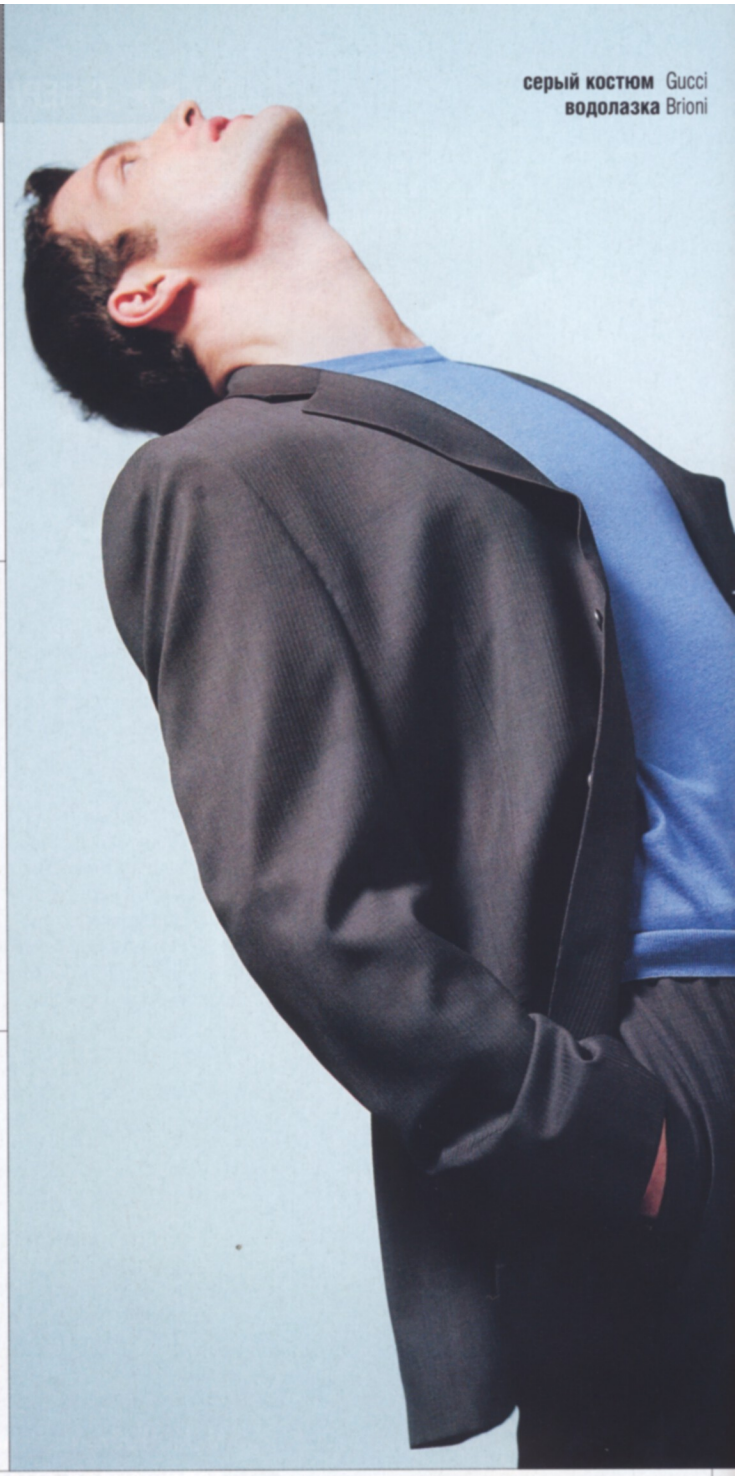
галстук Gucci
рубашка Cerruti
рубашка Hugo Boss
рубашка Mexx

▶ Голубой
Прекрасная альтернатива белому, если ты не хочешь смотреться уж слишком протокольно.

галстук Gucci
платок Christian Dior
джемпер Brioni
рубашка Donna Karan
водолазка Mexx

▶ Зелено-голубой
Самое подходящее сочетание для рыжих людей с бледной кожей.

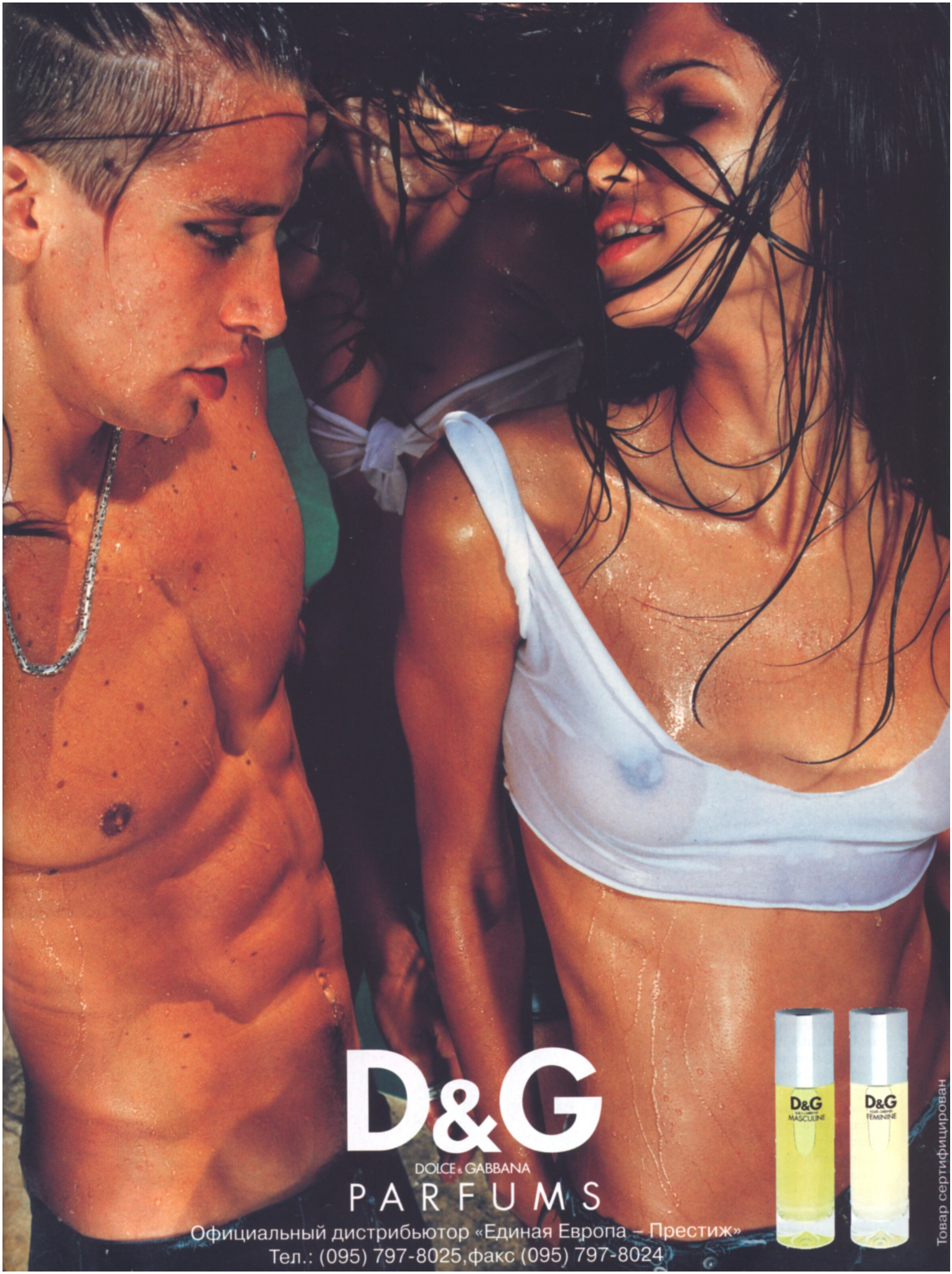
галстук Gucci
джемпер Donna Karan
рубашка Cerruti
свитер Cerruti
поло Brioni



серый костюм Gucci
водолазка Brioni

▶ Ботинки (слева направо): **черные** Mexx; **вишневые** Cesare Paciotti; **черные** Silvano Mazza

Бизнес-ботинки сегодня могут быть самыми разными: кожаными, замшевыми, высокими, низкими. С квадратными, узкими, круглыми носами. Со шнурками и без шнурков. Но одного у бизнес-ботинок быть не может: ПРЯЖЕК (даже очень красивых и блестящих).


D&G
DOLCE & GABBANA
PARFUMS
Официальный дистрибьютор «Единая Европа – Престиж»
Тел.: (095) 797-8025, факс (095) 797-8024
D&G
MASCULINE
D&G
FEMININE
Товар сертифицирован

▶▶ С СИНИМ КОСТЮМОМ

▶ Белый
Непотопляемая классика. Чтобы не получилось банально, добавь третий контрастный цвет: черный, желтый, лиловый.

галстук TJ Collection
рубашка Pal Zileri
рубашка Donna Karan

▶ Бордовый
Необычное сочетание. Но очень эффектное за счет того, что бордовый — сложный цвет, сам насыщенный синими тонами.

галстук Lanvin
джемпер Cerruti
рубашка Lanvin
шарф Cerruti

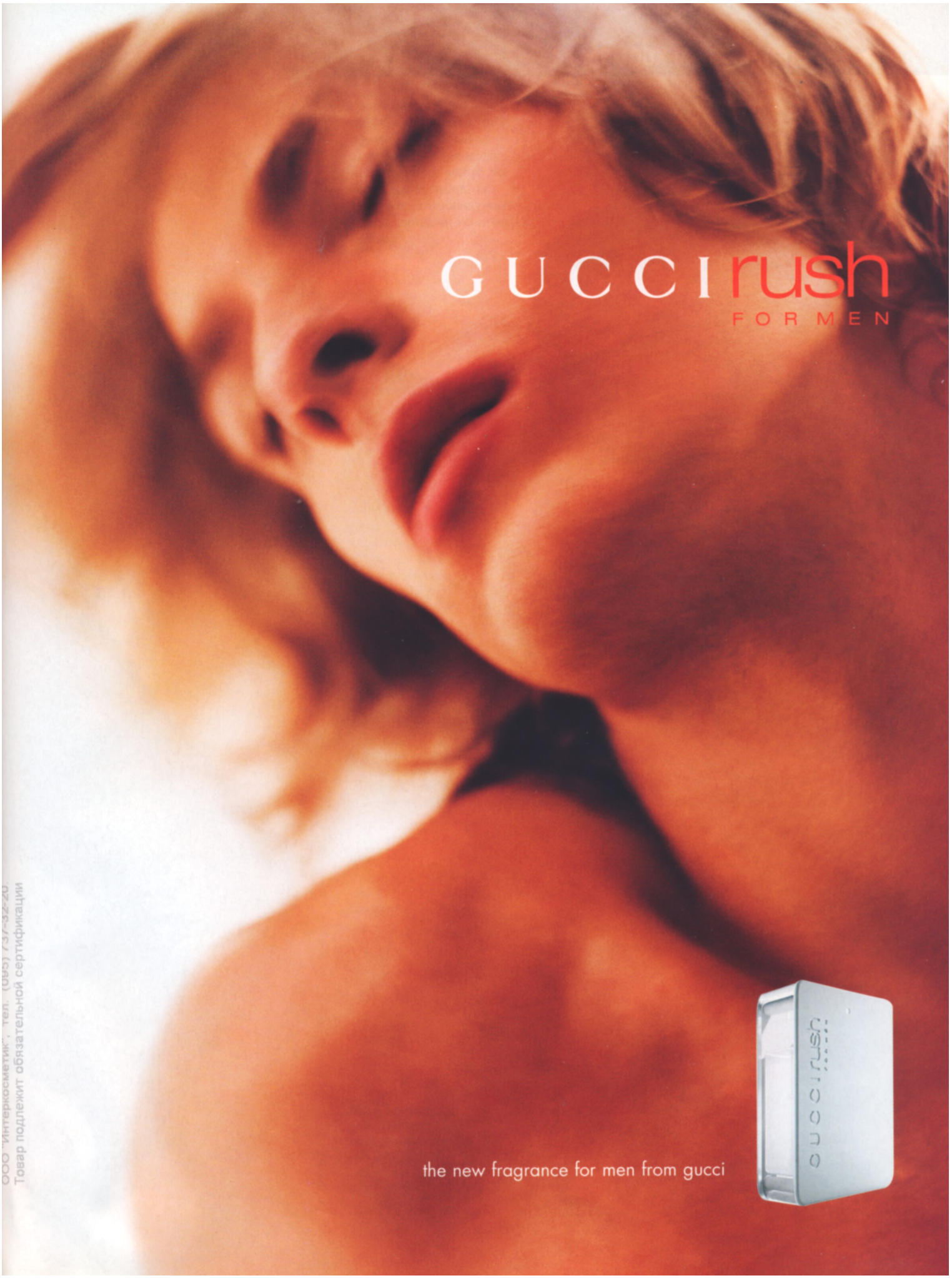
▶ Розовый
Классический английский стиль. Получается очень нарядно.

галстук Stefano Ricci
рубашка Christian Dior
водолазка Cerruti

синий костюм Hugo Boss
рубашка Christian Dior
галстук Stefano Ricci

▶ Ботинки (слева направо) **коричневые** Alberto Guardiani; **черные** Ermenegildo Zegna; **коричневые замшевые** Cerruti; **черные** TJ Collection

Беспроигрышно с черным, серым и синим костюмами смотрятся черные ботинки. Коричневые ботинки обычно носят с коричневым костюмом. Но если хочешь быть italiano vero — смело надевай их под синий.



ООО "Интерпарфюмерия", тел. (095) 737-32-20
Товар подлежит обязательной сертификации

▶▶ С КОРИЧНЕВЫМ КОСТЮМОМ

▶ Оранжевый
Стоит попробовать. Хотя бы потому, что исследователи утверждают: яркие цвета не только привлекают к тебе окружающих, но и поднимают настроение тебе самому.

перчатки Mexx
галстук Ermenegildo Zegna
джемпер Hugo Boss
джемпер TJ Collection
поло Brioni

▶ Болотный
Традиционное сочетание. Чем теплее тона, тем более стиль тяготеет к «естественному».

галстук Hugo Boss
перчатки Mexx
шарф Cerruti
джемпер Donna Karan
поло Hugo Boss
водолазка Christian Dior
водолазка Hugo Boss

▶ Бежевый
Идеальный комплект. Особенно подходит смуглым брюнетам.

ремень Pal Zileri
перчатки Mexx
рубашка Donna Karan
поло Christian Dior
джемпер Pal Zileri
шарф Cerruti

коричневый костюм Ermenegildo Zegna
рубашка Donna Karan
галстук Christian Dior

НЕ РАБОТАЙ В БОСОНОЖКАХ

Автор: Тим Шустер

От работы кони дохнут? Ерунда какая… Коням от работы как раз дохнуть незачем совершенно. Свежий воздух, хорошая физическая нагрузка, полезный и питательный овес строго по расписанию… Посмотрел бы я на того коня, если бы его загнали в мой офис. Восемь часов перед зависающим компьютером, в столовой кормят какой-то гадостью, кондиционер вымораживает область копчика, коллега напротив приканчивает третью за день пачку «Голуаз» без фильтра, а телефон на столе аж подпрыгивает от возбуждения, торопясь сообщить, что меня, то есть этого несчастного коня, опять требуют на выволочку в отдел маркетинга… Вот тут точно: копыта откинуть — как делать нечего.

Но человек куда как крепче любого копытного. Поэтому без всяких иго-го отправляется работать туда, куда ни одно нормальное животное и носа бы не сунуло. Мы ухитряемся выживать в самых неблагоприятных для того условиях, правда, обзаводимся в результате разнообразными профессиональными болячками. Причем в глубине души даже ими гордимся. Относимся к ним как к почетным наградам за ранения на боевом посту — смотрите, люди, как я за правое дело тут живота своего не щадил! И очень глупо, так как щадить собственный живот все-таки надо. Его у тебя примерно в тыщу раз меньше, чем возможностей по новому трудоустройству в случае чего.

Производственные травмы, впрочем, такая вещь, с которой бороться можно, было бы желание. (Если только ты не работаешь заклинателем змей, парашютистом или редактором журнала MH. В этих случаях требуется не столько желание, сколько везение.)

1. Аллергия на латекс

▶ **Самые частые жертвы** Дантисты, врачи, медсестры.

▶ **Как возникает** Вообще-то, аллергия на латекс встречается примерно у 1% людей. Но если ты вынужден регулярно с ним контактировать, то риск возрастает. Исследования показывают, что 17% всех медиков, вынужденных часто находиться в латексных перчатках, страдают аллергией на этот материал. Аллергия выражается в экземе, раздражении и шелушении кожи, перхоти, астме. В отдельных случаях возможен даже анафилактический шок.

▶ **Как спастись** Держаться подальше от латекса, если ты вообще склонен к аллергиям, например если ты страдал в детстве частыми диатезами. (Сам не помнишь, спроси у мамы. Мамы такого веселья не забывают.) В случае если аллергия подтвердится, ты имеешь

полное право требовать, чтобы для тебя выписывались перчатки из других материалов. И помни, что из латекса часто делают также надувные шарики, презервативы, пластыри, резинки для нижнего белья. Всегда тщательно проверяй состав, из которого сделаны эти предметы. Узнать, есть ли у тебя аллергия на латекс, ты можешь путем проведения тестов. Насторожить тебя должен любой из перечисленных в начале симптомов. Кроме того, у латекс-аллергиков часто встречается непереносимость некоторых овощей и фруктов, например бананов, авокадо и персиков. Дело в том, что в этих продуктах содержатся те же аллергены, что и в латексе: у аллергика они вызывают ощущения жжения в горле и на языке, боли в животе.

2. Пересыхание роговицы

▶ **Самые частые жертвы** Все, кто проводит много времени у экрана компьютера или телевизора.

▶ **Как возникает** Чем внимательнее ты смотришь на экран, тем реже ты мигаешь. В результате глаза не получают требуемого увлажнения. Если в помещении пониженная влажность, то эффект усиливается. В результате поверхность глаза становится уязвимой для всякого рода посторонних частиц, содержащихся в комнатной пыли. Уже спустя пару часов после начала работы ты начинаешь чувствовать резь в глазах, головные боли. Чем сильнее рябит экран, тем больше работа за ним напрягает глаза. Если частота горизонтальной развертки ниже 75 Гц, знай, что твои глаза (у которых есть и собственная «частота развертки», равная примерно 50 Гц) работают в режиме максимального напряжения.

▶ **Как спастись** Установи, если позволяет монитор, частоту развертки 100 Гц. Кроме того, полезно делать упражнения для глаз. Например, каждые десять минут заставлять себя быстро смотреть влево-вправо, вниз-вверх по десять-пятнадцать раз, после чего на пятнадцать секунд закрывать глаза. Следи за тем, чтобы в помещении, где ты работаешь, влажность была не меньше 50-60%. Особенно сухо в офисах бывает зимой, во время отопительного сезона. Повысить влажность в офисе можно, купив увлажнитель воздуха или наставив повсюду аквариумов и горшков с растительностью.

3. Хроническая экзема на руках

▶ **Самые частые жертвы** Парикмахеры, автомеханики, резчики по металлу, уборщики.

▶ **Как возникает** Примерно 50% всех профзаболеваний составляют различные кожные болезни. Причем самой частой проблемой здесь является экзема на руках. Частые контакты с мокрыми и грязными предметами не идут на пользу конечностям. Особенно если периодически поливать их разного рода химикалиями. Экзема проявляется в виде пятен, покраснений и сухих участков, которые сперва локализуются между пальцами, а потом расползаются по всей руке. Часто все это хозяйство сопровождается сильным зудом.

▶ **Как спастись** Помнить, что на свете существует такая вещь, как перчатки. Если ты вынужден часто держать руки в воде, то можно прибегать к «жидким перчаткам», а именно периодически обмазывать руки защитным кремом или маслом.

4. Опухание и срыв голосовых связок

▶ **Самые частые жертвы** Певцы, ораторы, школьные учителя.

▶ **Как возникает** Вследствие хронического перенапряжения голосовых связок. Симптомы — боли и першение в горле, изменение голоса, невозможность взять некоторые ноты, немота.

▶ **Как спастись** Регулярно давать связкам отдых. Если сегодня ты их явно перетрудил, то назавтра попробуй принести самому себе обет молчания. Если у тебя есть подозрения на то, что ты сорвал себе голос, не жди, пока «все само пройдет». А срочно отправляйся к врачу. Чем быстрее будут приняты меры, тем больше шансов на то, что голос удастся восстановить полностью (таблетками, облучениями, полосканиями и логопедической терапией). В противном случае такое восстановление нужно будет проводить уже хирургическим путем (операция сложная и очень не бесплатная).

5. Онемение пальцев

▶ **Самые частые жертвы** Секретари, журналисты и все, кто много стучит по клавишам компьютера.

▶ **Как возникает** Онемение пальцев, дрожь в руках, боли в суставах рук — это типичные проблемы «печатников».

Причины — неестественное положение рук, частые удары по насыщенным нервными окончаниями кончикам пальцев, нарушения кровообращения в руках.

▶ **Как спастись** Выбирать наиболее эргономичные модели клавиатур, мышей и компьютерных столов. Эргономичная клавиатура предполагает наклонную поверхность, деление на две части для правой и левой руки, углубления в клавишах, щадящие пальцы. Мышь не должна вызывать онемение в «рабочем» пальце, а стол и стул должны легко варьироваться по высоте, чтобы ты мог подобрать удобное для себя положение. Кроме того, не забывай о гимнастике для рук.

6. Глухота

▶ **Самые частые жертвы** Зубные врачи и вообще все, кто постоянно вынужден терпеть шум и визг.

▶ **Как возникает** Если ты думаешь, что насчет зубного врача мы пошутили, а вообще этот абзац посвящается укладчикам асфальта, шахтерам и всем, кто еще любит играться с отбойными молотками, то ты ошибаешься. Мы на полном серьезе. Дело в том, что наиболее опасны для слуха громкие звуки высокой частоты. (Которые, например, как делать нечего может издать встревоженная дама, увидев, как ты направляешься к ней с чем-то страшным в руках.) Но вообще-то, реальную опасность для слуха представляет звук бормашины, работающей в паре десятков сантиметров от твоего уха.

▶ **Как спастись** Использовать затычки для ушей — причем в обязательном порядке. Исследования показывают, что дантисты, а также сверлильщики и резчики стекол уже через десять лет работы теряют примерно 20% слуха. Пациент же может спокойно являться на прием без берушей — несколько раз в год послушать бормашину еще никому не вредило.

7. Инфекции и отравления

▶ **Самые частые жертвы** Все, кто подолгу находятся в кондиционированных помещениях.

▶ **Как возникает** Климатические установки — изобретение не только полезное, но и опасное. Причем порою смертельно. В США и Европе существует даже такое понятие «синдром больных зданий». В свое время врачи начали констатировать, что в некоторых офисных зданиях резко возрастает процент больных людей, причем диапазон болезней был до крайности обширен: кишечные и респираторные инфекции, сердечно-сосудистые заболевания, экземы, воспалительные процессы, переутомление… После долгих исследований выяснилось: виновники — кондиционеры и некоторая офисная техника. Климатические установки легко пропускают в комнату с улицы любые виды опасных микроорганизмов, ядовитые выхлопные газы и аллергены, причем активно распыляют их по помещению, в то время как в некондиционированные комнаты вся эта роскошь попадает в куда меньших количествах и обычно скапливается на полу. Кроме того, в офисах часто присутствуют еще такие специфические «вредители», как ядовитые испарения от штампованной офисной мебели и покрытий, а также газы и пыль от ксероксов.

▶ **Как спастись** Не включать кондиционеры, если в том нет необходимости. Вынести ксерокс в коридор. Установить ионизатор воздуха. Ежедневно проводить влажную уборку, причем купить уборщице моющие средства с сильным дезинфицирующим эффектом. Периодически хорошо облучать помещение (в отсутствии людей) ультрафиолетом. Настоять, чтобы из офиса убрали эти ужасные стеллажи из ДСП. Завести большое количество растений (они извлекают из воздуха ядовитые вещества, такие, например, как формальдегид), причем выбирать лучше быстрорастущие виды, часто сбрасывающие старые листья и легко отращивающие новые.

8. Кариес

▶ **Самые частые жертвы** Пекари и кондитеры.

▶ **Как возникает** У этих профессий риск развития кариеса даже выше, чем у офисных работников, несмотря на то что последние потребляют конфет и пирожков значительно больше. Причина — в мучной и сахарной пыли, который пропитан воздух цеха. Ты вдыхаешь эту пыль, и в твоей ротовой полости скоро создается идеальная среда для размножения «кариозных монстров».

ощути себя свободным

Дарья®

www.pelmeni.ru

▶ **Как спастись** В этом случае чистить зубы два раза в день совершенно недостаточно. Мучную пыль необходимо удалять гораздо чаще. Например, при помощи фторсодержащих полосканий, флакончик с которыми у тебя всегда должен быть при себе.

9. Угри и прыщи

▶ **Самые частые жертвы** Автомеханики, дорожные рабочие, служащие на бензозаправках.

▶ **Как возникает** Выхлопные газы, моторные масла и автомобильные лаки часто вызывают обильное высыпание прыщей и угрей.

▶ **Как спастись** Работать только в перчатках и спецодежде. Грязную спецодежду нужно незамедлительно отдавать в стирку. Несколько раз в день тщательно мыть руки и лицо очищающими гелями. При работе с лаками и красками не забывать пользоваться респиратором. Если прыщи все-таки появились, необходимо посетить дерматолога, который даст тебе рекомендации, исходя из твоего типа кожи и характера высыпаний.

10. Грибки на ногах

▶ **Самые частые жертвы** Профессиональные спортсмены, банщики, военные срочной службы.

▶ **Как возникает** Если ты относишься к одной из этих групп, риск заболеть грибковой инфекцией составляет у тебя 70%. Потому что основным условием развития грибка является влажный и теплый климат. Например такой, как в бане или в долго неснимаемых сапогах и кроссовках. Характерные симптомы — чешущиеся пузырьки, мокнущие участки, деформированные ногти, желтоватые или красные пятна. Ну, и запах, конечно. Самые частые места инфицирования — общественные душевые, сауны и бассейны.

▶ **Как спастись** Тщательно просушивать и регулярно дезинфицировать свою обувь. Не ходить на две тренировки (два дня подряд) в одной и той же обуви. Пользоваться тальками, кремами и дезодорантами, уменьшающими потливость ног. Стирать свои носки при температуре не менее 60°С.

11. Варикоз

▶ **Самые частые жертвы** Продавцы, хирурги, все, кто вынужден проводить много времени стоя без движения.

▶ **Как возникает** При ходьбе кровь постоянно циркулирует в ногах за счет сокращения в мышцах. Когда мы сидим или стоим, кровь циркулирует достаточно свободно, так как ей не приходится совершать долгий путь наверх. Но вот когда мы стоим и при этом никуда не движемся, кровообращение в ногах нарушается, вены расширяются и в конце концов начинают выступать над кожей в виде синих бугорков и узлов.

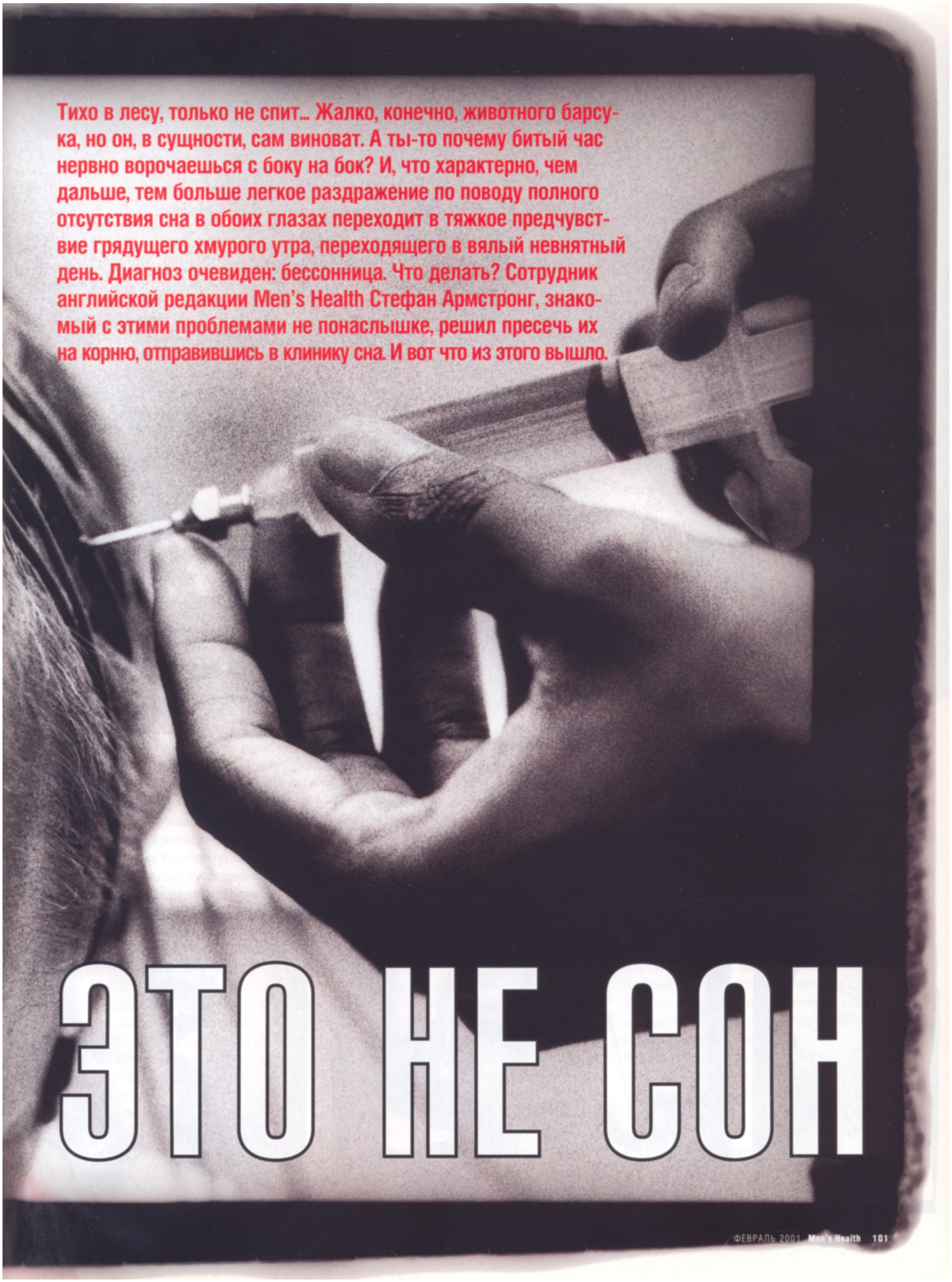
▶ **Как спастись** Носить туго облегающие носки без резинки сверху. Бинтовать ноги эластичным бинтом и покупать себе специальные ортопедические ботинки с высокой шнуровкой. Дважды в день окатывать ноги холодной водой и растирать их грубым полотенцем. В свободное время больше двигаться, заниматься спортом и регулярно делать себе массаж ног. Когда сидишь, располагай ноги как можно выше — клади их на соседний стул, пуфик, подоконник. Да хотя бы и на стол. Сами они все свиньи…

12. Депрессии

▶ **Самые частые жертвы** Биржевые брокеры.

▶ **Как возникает** Похоже, деньги на самом деле не приносят счастья. По крайне мере к такому выводу можно прийти, ознакомившись со списком самых «депрессивных» профессий мира. С большим отрывом тут лидируют именно биржевые брокеры, 23% из которых регулярно подвержены депрессиям.

▶ **Как спастись** В принципе, можно бросить все и уйти в горы к буддийским монахам — говорят, помогает. Но психологи советуют всем компаниям, работающим с биржами, в обязательном порядке держать у себя в штате психолога. Причем не из человеколюбия, а из соображений безопасности компании: человек в состоянии депрессии порой абсолютно теряет контроль над своими поступками. Что, как понимаешь, для брокера, его компании да и для всей биржи может быть чревато весьма любопытными последствиями. Специалисты советуют также завести в компании специальные комнаты релаксации, в которых можно просто полежать, послушав музыку, принять горячий душ или позагорать в солярии. Жаль только, что тайского массажа никто не рекомендует... MH



Тихо в лесу, только не спит... Жалко, конечно, животного барсука, но он, в сущности, сам виноват. А ты-то почему битый час нервно ворочаешься с боку на бок? И, что характерно, чем дальше, тем больше легкое раздражение по поводу полного отсутствия сна в обоих глазах переходит в тяжкое предчувствие грядущего хмурого утра, переходящего в вялый невнятный день. Диагноз очевиден: бессонница. Что делать? Сотрудник английской редакции Men's Health Стефан Армстронг, знакомый с этими проблемами не понаслышке, решил пресечь их на корню, отправившись в клинику сна. И вот что из этого вышло.

ЭТО НЕ СОН

ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ

Прикрепив четырнадцатый по счету электрод к моей намазанной синим и очень холодящим гелем голове, ассистент вытащил откуда-то два широких ремня и устрашающе потряс ими перед моей физиономией… «Этим мы зафиксируем твою грудь... А этот пойдет на талию...» «Ага, — сказал я немного нервно, — а потом вы меня уколете, и я усну вечным сном!» Эскулапы хохотнули и вставили в мои ноздри два катетера. «Терпи! — повторял я сам себе стиснув зубы. — Когда все кончится, сможешь спать как нормальный человек».

Не то чтобы это меня радовало, но я не одинок в своем несчастье. Каждому четвертому мужчине ведомы проблемы со сном, а каждый шестой страдает от хронической бессонницы. Это статистика. Равнодушная к кошмарам бесконечных ночей, наполненных мучительной борьбой за драгоценные мгновения расслабления и отдыха. Бессонницу и за болезнь-то никто всерьез не принимает. Словно и не существует в мире миллионов граждан, которые, одурев от бессмысленного ночного верчения в постели, поутру становятся опасными соседями по жизни — то вялыми, то раздраженными, способными на неадекватный выплеск гнева и неспособными адекватно реагировать на ситуацию на дороге.

Хронический недосып разрушает иммунную систему, тормозит производство гормонов, ведет к нервному истощению. «Качество сна — один из важнейших показателей здоровья и потенциальной продолжительности жизни человека, — утверждает Вильям Демент, автор книги «Обещание сладких снов». — Качество сна имеет в этом смысле куда большее значение, чем, скажем, наследственность. Увы, мы уделяем сну куда меньше внимания, чем поискам исключительно здоровой пищи и физическим упражнениям».

В молодости я, как и все мои сверстники, время от времени проводил тревожные ночи в преддверии экзамена или важного рандеву. И меня это нисколько не тревожило. Беда пришла, когда я года три назад внезапно утратил способность отключиться и заснуть. Ситуация ухудшалась стремительно. Осознав, что начинаю испытывать дикое раздражение по отношению к любимой девушке, сладко посапывающей на соседней подушке, в то время как я все еще пересчитываю нескончаемые стада овец, слонов и крокодилов, пошел к врачу.

— Хммм... — сказал постоянно лечащий меня врач. — А как с аппетитом?

— Не жалуюсь.

— А как насчет приступов мизантропии?

О ПОЛЬЗЕ ХОРОШЕГО СНА

В следующий раз, когда твоя драгоценная половина начнет зазывать тебя на ночной сеанс в кино (или, наоборот, в семь утра станет поливать из чайника, поднимая для неотложной поездки на оптовый рынок), доведи до ее сведения, что полноценный сон…

Дает силу

Исследования показали, что тяжелоатлеты, которых жестокие экспериментаторы ограничили в сне до трех часов за ночь, уже на второе утро не могли справиться с привычным весом. В другом аналогичном эксперименте у недоспавших значительно ослабевали ноги.

Вправляет мозги

Наша способность делать умственную работу снижается на четверть после 24 часов бодрствования.

Повышает сопротивляемость

Опыты, проведенные в Университете Сан-Диего, показали, что при сокращении сна на пять часов у здоровых мужчин снижалось количество иммунокомпетентных клеток — защитников от болезней.

Строит мускулатуру и обновляет кожу

Во время сна вырабатывается 70% суточной дозы гормона, отвечающего за рост мускулов, укрепление костей и регенерацию кожных покровов.

Регулирует давление

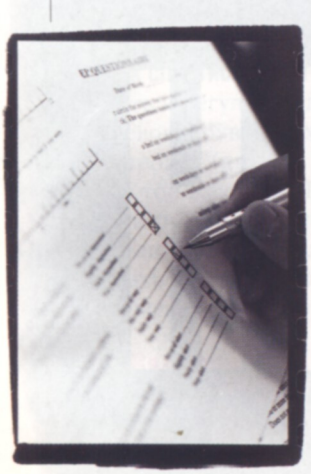
Исследование, проведенное в Японии, установило, что у мужчин, ограничившихся всего 3,5 часами сна, на следующий день заметно повышалось артериальное давление.

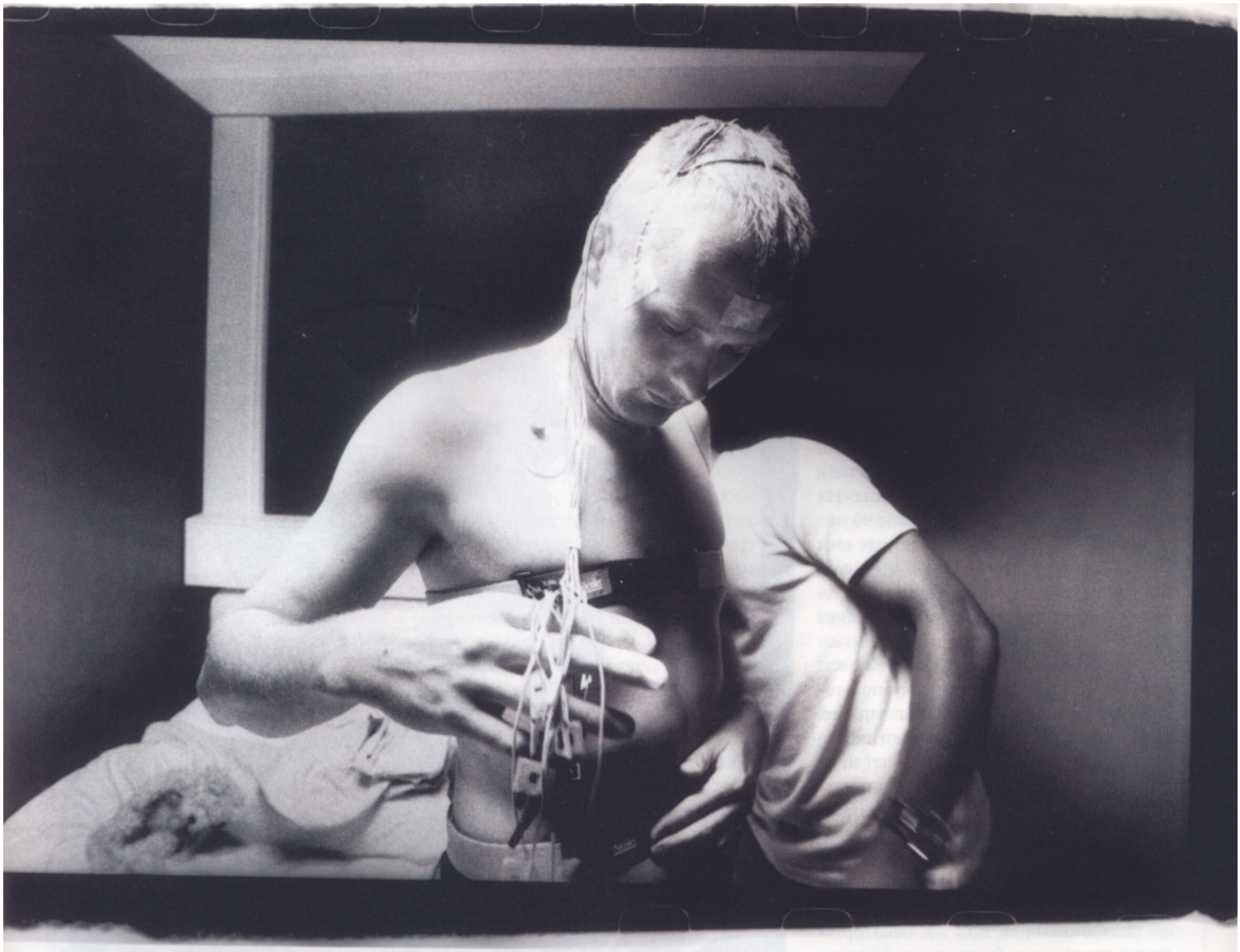
Поддерживает потенцию

Ночные эрекции посылают кровь в пенис, а значит, обогащают его ткани кислородом и веществами, необходимыми для поддержания половой функции. Постоянное недосыпание делает вялым и безжизненным не только тебя, но и твоего лучшего друга.

Повышает настроение

Доказано, что человек чувствует себя более счастливым, если спит в согласии со своими внутренними часами. Так что имеет значение и количество, и своевременность сна — испытуемые, проспавшие 10 часов в непривычное для себя время, не слишком отдохнули и испытывали раздражение.





— Только по поводу бессонницы!
— Стало быть, депрессии не наблюдается. Вот рецепт на валиум. Одна таблетка перед сном...
Итак, я держал в руках бумажку, обрекавшую меня на нескончаемый брак по расчету с маленькими мерзкими таблетками. И действия моего врача — весьма распространенная практика. Как утверждает профессор Ян Хендмарш из Гилфордского университета, большинство врачей тратят на диагностику бессонницы не более пяти минут. И, по мнению профессора, это не просто прискорбный факт, это угрожающая ситуация. «Если вы плохо спите, организм реагирует незамедлительно — падает коэффициент интеллекта, страдают реакции тела и мозга, — объясняет он. — Для шахтера сонливое состояние повышает риск аварийной ситуации на 40%. Более 20% аварий на дорогах происходят оттого, что водитель уснул за рулем». По мнению Хендмарша, в XX веке жители развитых стран стали спать на два часа меньше своих предков и это наносит урон здоровью. В целом это может и не так заметно, но чего стоит тот факт, что трагический взрыв американского космического корабля «Челленджер», по данным NASA, произошел из-за хронического недосыпа одного из сотрудников...

В ЧЕМ, СОБСТВЕННО, ДЕЛО?

Существует три основных типа нарушений сна: временные, периодические и хронические.
Временные расстройства связаны с переменами в образе жизни, режиме, со сменой часовых поясов, стрессами на работе, шумом за стеной, плавающим рабочим графиком. Они могут длиться несколько дней или недель.
Периодические нарушения сна приходят и уходят, и такой «график» может сохраняться годами. Они чаще всего связаны с депрессиями, стрессами, алкоголизмом.
И, наконец, хроническая бессонница... Бессонница — это состояние, при котором на засыпание уходит более получаса. То есть те, кто имеет обыкновение вертеться в постели лишь 10-15 минут, могут не беспокоиться. Остальным стоит пройти исследование. Не знаю где как, а в Гилфордском университете все эти научные манипуляции проходят в 16-ти изолированных от внешнего мира спальнях. Температура постоянная: 18°С — по расчетам ученых, идеальная для сна. В конце коридора — пульт управления, где исследователи изучают данные, поступающие от навешанных на спящего датчиков, и следят за подопытными при помощи инфракрасных телекамер. В общем, Джордж Оруэлл живет и побеждает.
Вслед за кучей вопросов (как я спал раньше, как сплю сейчас, в какое время суток предпочел бы заниматься физическими упражнениями, в какое время — сдавать экзамен) следуют некоторые пояснения.
— Засыпая, ты входишь в первую фазу сна, — объясняет Стенли. — Это переходный этап. Разбуди пациента в этот

момент, и он будет утверждать что и не спал вовсе. Минут через двадцать начинается вторая фаза. Для мозга она, похоже, бесполезна, но тем не менее половина сна — именно вторая фаза. Заснув окончательно, ты переходишь к третьей фазе, хотя на протяжении ночи можешь неоднократно возвращаться ко второй стадии. Третья фаза — это медленный сон, очень глубокий, восстанавливающий силы. В это время тело набирается энергии для нового дня. Эта фаза занимает примерно четверть от общего времени сна, и она — самая главная. Четвертая фаза — это фаза REM (rapid eye movement, быстрые движения глаз), во время которой ты видишь сны. Их общая продолжительность около 90 минут. Как правило, самые длинные сны снятся под утро. Мы запишем эти фазы и проанализируем поведение твоего тела во сне, чтобы выявить физические причины бессонницы.

А как насчет психологических? Кое-какую специальную литературку по этому поводу я проштудировал заранее. И вот что почерпнул. Психологически обусловленная бессонница бывает двух типов. При первом трудно заснуть; обычно это связано с тревожным состоянием или стрессом. При втором страдалец просыпается посреди ночи и не может заснуть повторно — это, как правило, результат депрессии. Конечно, все не так однозначно, но... «У некоторых людей мозги как будто так устроены, что не желают засыпать, — поясняет Эйб Лахер, британский психолог, специализирующийся на нарушениях сна. — Они продолжают работать с дикой скоростью, когда человек ложится в по-

ИДЕАЛЬНАЯ БЕРЛОГА

▶ Не перегревайся
Твое тело должно слегка охладиться, чтобы отойти ко сну, и толстое ватное одеяло тут плохой помощник. Лучше запасись несколькими тонкими одеялами или простынями и сбрасывай их, если станет жарко.

▶ Выброс телевизор
Никогда не смотри фильмы и телепередачи в постели — твой мозг должен расслабиться, а не получать дополнительные стимулы.

▶ Темнота — друг молодежи
И любого спящего. Чем темнее комната, тем спокойнее сон. Позаботься о плотных занавесках. Это особенно актуально летом.

▶ Охолони
Постарайся поддерживать в спальне температуру около 18°. Если стоять раздетым, то немного прохладно. Но спать под одеялом — в самый раз.

▶ Подбери кровать
Мы проводим на кровати треть жизни, так что к этому предмету мебели стоит отнестись серьезно. Испробуйте ее на себе в мебельном магазине. Ты и твоя подруга. Недостаточно просто лечь на спину на несколько секунд, надо поваляться, покататься на ней. Пусть себе персонал дивится. Не экономь на матрасе. А менять кровать нужно раз в восемь-десять лет.

▶ Заведи отдельное хозяйство
Большинство европейских пар спят под отдельными одеялами. Каждому удобно, никто не в обиде.

▶ Тихий час
Гудение водопроводных труб или визг тормозов за окном может прервать даже крепкий сон. От этого помогут беруши или — более радикально — стеклопакеты.

▶ Спи один
Если у тебя или спутницы жизни есть проблемы со сном — обзаведитесь двумя достаточно широкими кроватями, чтобы без проблем заниматься сексом на одной из них, после чего спать раздельно, не тревожа друг друга.

ДУРНОЙ СОН И ЕГО СПУТНИКИ

Апноэ — задержки дыхания

Это явление, когда во сне блокируются дыхательные пути, содержание кислорода падает, и человек просыпается. Страдающие этим синдромом порой просыпаются каждые две минуты. Часто встречается у людей с избыточным весом, широкой шеей (размер рубашки от 43) или утолщенным надгортанником (нарост в задней части горла). Это может быть и неврологической проблемой, когда мозг просто-напросто забывает подать сигнал «Дыши!»

Лечение: хирургическая операция, близкая к трахеотомии, или установка в носовой полости специального стимулятора, поддерживающего постоянный приток свежего воздуха и действующего по принципу маленького пылесоса.

Навязчивая альфа-волна

Обычно во время сна центр возбуждения в мозгу выключен. Однако иногда он неожиданно пробуждается и посылает высокочувствительные альфа-волны, что приводит к нарушению сна.

Лечение: заболевание пока плохо изучено, и нет единой схемы лечения.

Периодические двигательные расстройства конечностей

Люди с этим недомоганием будят сами себя резкими подергиваниями конечностей. Если подруга жалуется, что ты во сне ее толкаешь, лягаешь и пинаешь ногами, не исключено, что у тебя именно такое расстройство. А может, она тебе просто не нравится.

Лечение: седативные препараты типа валиума.

Фиброзы

Сильная боль в мышцах и сухожилиях, не дающая уснуть.

Лечение: мощные анальгетики.

Изжога

Жжение в пищеводе, вызванное выбросом желудочной кислоты и вызывающее пробуждение.

Лечение: препараты длительного действия, понижающие кислотность (например, зантак). Немаловажно избегать жирной и тяжелой пищи перед сном.

стель и закрывает глаза. Это обычно происходит с людьми нервического склада, которые выскакивают из кровати, чтобы что-нибудь проверить или записать. При работе с ними нужно точно выяснить причину их тревог. Иногда достаточно помощи психотерапевта или изменения стиля жизни».

КАК ЭТО БЫЛО

Каковы бы ни были причины бессонницы, поспать восемь часов в лаборатории мне мешало нечто весьма конкретное — электроды, датчики в носу, ремни... Около получаса я смотрел в потолок, старался не чесаться, играл с плюшевым медвежонком, которого мне любезно подсунули экспериментаторы. В какой-то момент я даже подумал, не помастурбировать ли по-быстрому — интересно же, как это отразится на их мониторах, — но застеснялся и постарался сосредоточиться на счете овец. В конце концов я стал ненадолго отключаться-проваливаться, мне даже что-то снилось. Спал я, конечно, не восемь часов, и снилась мне не Джулия Робертс, но все же подремал. После этой беспокойной ночи мы сели вместе с профессором Стенли, он внимательно изучил компьютерную распечатку моей мозговой деятельности за ночь и, то и дело подглядывая на мои ответы в анкете, стал выдавать диагноз.

— У тебя сильно нарушена нормальная структура сна, — заявил он, — но я не вижу следов апноэ, непроизвольных мышечных сокращений или других физических симптомов. Судя по анкете, бессонница связана со стрессом. Мы предложили бы тебе сеанс гипнотерапии, чтобы мозг мог расслабляться перед сном.

НЕ ВСЕ ТАК СТРАШНО?

Поутру, покидая лабораторию, я чувствовал, что у меня гора свалилась с плеч. Впервые я всерьез вгляделся в стресс, с которым сталкиваюсь ежедневно: тяжелая работа, нерегулярное питание, жесткие сроки, с которыми мне, как журналисту, приходится иметь дело. Я бы так и не обращал на это все внимания. И мучился. А так, после ночи с датчиками и рецепторами, я решительно пересмотрел некоторые свои привычки, стараясь облегчить собственную жизнь там, где это возможно. Это раз. Во-вторых, я пошел к гипнотерапевту. Она ввела меня в состояние легкой дремы, предварительно поместив меня в «безопасное место» — в моем случае это был теплый бассейн в Италии, — где я провел не самые худшие минуты в своей жизни под аккомпанемент уверений, что я буду спать лучше, лучше буду спать, спать лучше... Несмотря на то что полноценный курс терапии состоит из шести сеансов, я к своему удивлению обнаружил, что мне стало легче уже после первого. Я стал гораздо чаще засыпать в течение первого получаса после прикосновения щеки к подушке, да и сам сон стал глубже и спокойнее. Но может быть, сыграло роль то, что я досрочно заполнил налоговую декларацию. И сдал ее без сучка и задоринки...

ГИПНОГРАММА СТИВЕНА

Значок AWK (слева вверху) обозначает время бодрствования. На нормальной гипнограмме линия бодрствования вообще едва заметна. Показания осциллографа обнаруживали активность между бодрствованием и первой фазой сна, то есть в эти периоды мозг практически не отключался и не отдыхал. Только один раз — около 6 утра — Стивен находился в фазе REM (и видел сны), а во время нормального сна должно происходить от трех до пяти погружений в эту фазу.
Вывод — нарушения сна.

Статистика сна/бодрствования

Общее время	**471,0 мин.**
Время в постели	**469,5 мин.**
Периоды быстрого сна (в сумме)	**447,5 мин.**
Переход в сон	**23,5 мин.**
Общее время сна	**306,0 мин.**
Эффективность сна	**62,5%**
Число пробуждений >1 мин.	**7**
Число пробуждений <1 мин.	**20**
Число смены фаз	**94**

Цифры свидетельствуют, что Стивен провел в постели около 8 часов, первое погружение в дрему произошло через 23,5 минуты. Если это время превышает 30 минут, значит, у пациента бессонница.
Таким образом, время в 23,5 минуты хотя и высокое, но это не опасный показатель. Стивен провел 132,5 минуты без сна, прибавьте сюда еще 181 минуту бесполезного сна первой фазы — и вы получите 313,5 бессмысленных ворочаний с боку на бок, рядом с которыми 134 минуты полезного сна — сущая малость. Кроме того, Стивен 94 раза переключался из фазы в фазу, то пробуждаясь, то снова задремывая, при этом периоды глубокого сна встречались между 30-м и 40-м пробуждениями. Эффективность его сна, то есть отношение собственно сна к времени, проведенному в кровати, составила всего 62,5%, при том что приемлемая эффективность составляет 85%.

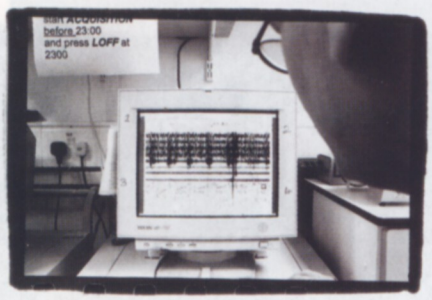
Уровень O_2 — 96,4

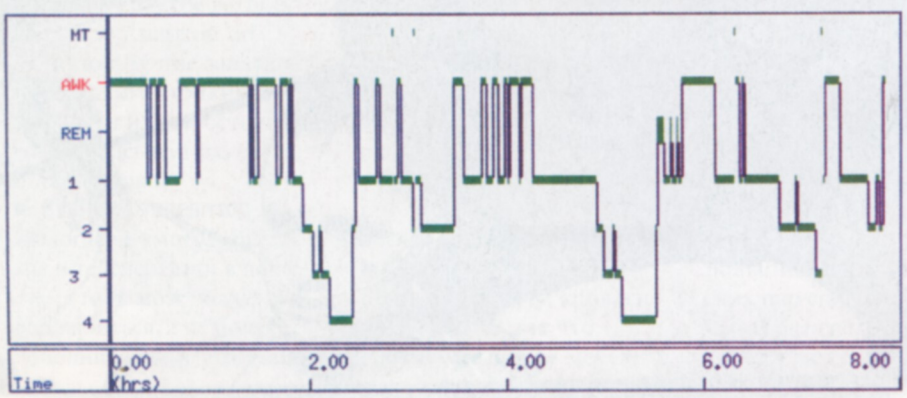
Это один из важных индикаторов — насыщение крови кислородом, показывающее вероятность апноэ. У Стивена этот показатель (96,4) очень хороший — то есть задержками дыхания он не страдает.

Сердечный ритм

Средняя частота пульса	**53,8**
Периодов брадикардии (замедлений ритма)	**0**
Внезапных учащений	**6**
Периодов тахикардии (учащенного сердцебиения)	**34**

У Стивена нормальный пульс — 53,8. У большинства людей во время сна пульс колеблется от 40 до 60 ударов в минуту, при пробуждении — от 60 до 80 ударов в минуту. Показания Стивена свидетельствуют о хорошей физической форме. Внезапных учащений ритма было 6 в течение ночи, возможно, как раз в те моменты, когда он просыпался. Если с сердцем что-то не в порядке, этот показатель во много раз выше. Так что у Стивена нет повода для беспокойства.





10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ СНУ

1. Избегай дневного сна. Он уменьшает желание спать ночью.

2. Не пей кофе, чая или горячительных напитков незадолго до отбоя. И кофеин, и алкоголь — стимулирующие вещества. Выпей чашку горячего молока; в нем содержится триптофан, сырье для производства серотонина, гормона сна.

3. Занимайся спортом регулярно, но сделай зазор между физическими упражнениями и временем отхода ко сну — не меньше четырех часов. Возбужденный мозг, накачивающий тело адреналином, должен как следует успокоиться.

4. Старайся ложиться и вставать в одно и то же время, даже по выходным. Телу нравится постоянный ритм; так мозгу будет легче установить режим сна.

5. Перед сном почитай, прими теплую ванну или послушай музыку. Телевидение не очень подходит — в этом случае час отхода ко сну будет зависеть от времени окончания интересной передачи, а не от желания спать, и ты не сможешь понять, когда твоему мозгу понадобится покой.

6. Если тебя беспокоят какие-то служебные или финансовые дела, запиши их на бумажке и скажи себе: «Я подумаю об этом завтра».

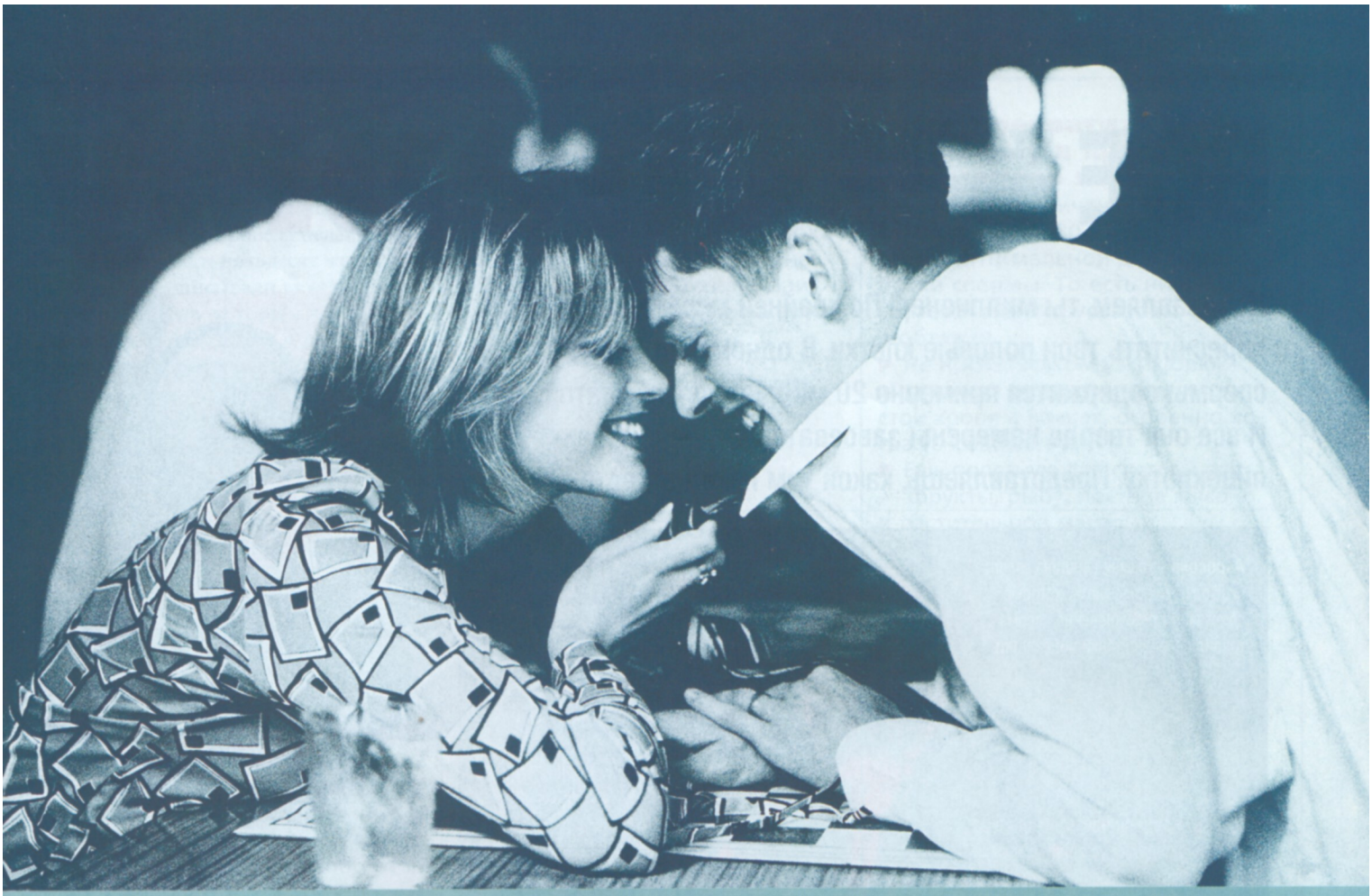
7. Не смотри телевизор, не работай, не ешь в спальне. Пройдет какое-то время, и эта комната для тебя будет ассоциироваться только со сном.

8. Отходи ко сну по заранее заведенной постоянной модели — почистил зубы, принял душ, завел будильник.

9. Позаботься о том, чтобы спальня была темной и тихой.

10. Не объедайся на ночь. Калорийная пища повышает температуру тела, и заснуть становится труднее. Ешь обезжиренные продукты и бананы — они повышают уровень серотонина. MH

Фото: Julian Anderson



День Святого Валентина?
23 февраля?
День рождения?

Неужели Вы думаете, что для проявления нежных чувств ей нужен какой-то особый повод? Мужчина, который пользуется продукцией Gillette Series, так не считает. Он привык быть неотразимым всегда. Его безупречно свежий вид – ежедневный повод для ее нежности.

И это благодаря Gillette Series!

Попробуй Arctic Ice!

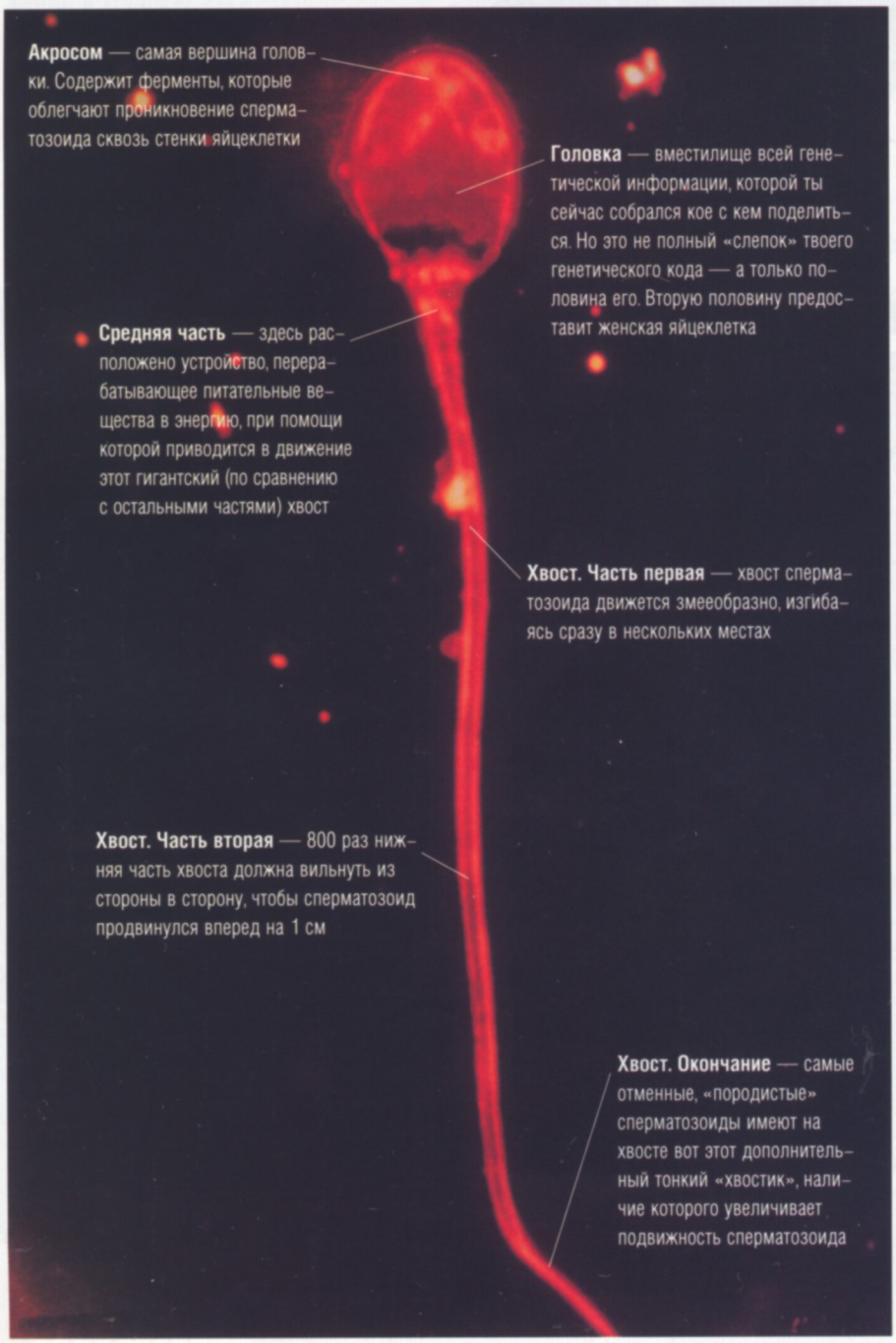
Gillette

Лучше для Мужчины нет

Товар сертифицирован

ВСЕ что нужно знать про... сперму

Поздравляем, ты миллионер! По крайней мере, если пересчитать твои половые клетки. В одном миллилитре твоей спермы содержится примерно 20 миллионов сперматозоидов. И все они твердо намерены завоевать одну-единственную яйцеклетку. Представляешь, какой там накал страстей?


Акросом — самая вершина головки. Содержит ферменты, которые облегчают проникновение сперматозоида сквозь стенки яйцеклетки
Головка — вместилище всей генетической информации, которой ты сейчас собрался кое с кем поделиться. Но это не полный «слепок» твоего генетического кода — а только половина его. Вторую половину предоставит женская яйцеклетка
Средняя часть — здесь расположено устройство, перерабатывающее питательные вещества в энергию, при помощи которой приводится в движение этот гигантский (по сравнению с остальными частями) хвост
Хвост. Часть первая — хвост сперматозоида движется змееобразно, изгибаясь сразу в нескольких местах
Хвост. Часть вторая — 800 раз нижняя часть хвоста должна вильнуть из стороны в сторону, чтобы сперматозоид продвинулся вперед на 1 см
Хвост. Окончание — самые отменные, «породистые» сперматозоиды имеют на хвосте вот этот дополнительный тонкий «хвостик», наличие которого увеличивает подвижность сперматозоида

Идеальная сперма — что это такое

Твои сперматозоиды — довольно крупные клетки. Ты их можешь разглядеть без всякого электронного оборудования — в обычный микроскоп. Вот, что в идеале ты должен увидеть.

- Головка образцового сперматозоида имеет от 2,5 до 3 микронов в ширину и 4-5 микронов в длину.
- Средняя часть представляет собой цилиндрик высотой 3-5 микрона и диаметром в 1 микрон.
- Хвост в идеале также должен иметь цилиндрическую форму (не сплюснутый и без особых неровностей) и достигать 45-50 микронов в длину.
- О двухголовых и двухвостных сперматозоидах можешь сразу забыть. Они встречаются во всякой сперме и ни на что не годятся. Если их слишком много — это неважный признак.
- Если ты видишь много сперматозоидов с дефектами (короткими хвостами, оторванными головками, непонятными выростами), то, вполне вероятно, у тебя слишком низкий уровень тестостерона — гормона, ответственного за правильное формирование половых клеток. Тебе необходимо пройти специальное урологическое обследование. Если подозрения подтвердятся, тебе придется покупать тестостерон в аптеке.

Фото: Stone, CORBIS, ФОТОбанк

Как на вкус?

Очень по-разному. И сильно зависит от того, чем ты сам питался последнее время. Ангелина Боргес, сексотерапевт из Гамбурга, провела недавно следующий опыт: пятьдесят женщин пробовали и описывали вкус спермы своих партнеров, которым давались различные питательные и лекарственные вещества. (Ради приличия упомянем, что партнеры были всего-навсего мужьями или постоянными сожителями — никакой лишней романтики.) **Вот вещества, которые, по показаниям принимавших участие в опыте женщин, оказали наиболее сильное влияние на вкус спермы…**

Чеснок (большая головка) — кисло, горьковато, отдает гнилью

Аспирин (5 таблеток) — горько, сильный лекарственный привкус

Ананасовый сок (1,5 литра) — сладко, вкусно

Пиво (2,5 литра) — водянисто, тухло, неприятно

Что может ухудшить твою сперму

▶ Возраст. Чем старше ты становишься, тем менее активна твоя сперма — хотя способность к оплодотворению ты можешь сохранить хоть до 100 лет. Просто это будет не очень высокая способность.

▶ Никотин. Мешает вызреванию сперматозоидов.

▶ Стресс. Выделяемый в это время гормон кортизол снижает уровень тестостерона.

▶ Алкоголь. Лишает сперматозоиды необходимого им питания и заставляет их формироваться неправильно.

▶ Жирное мясо. Снижает эффективность работы тестостерона даже при высоком его уровне.

▶ Перегрузки во время тренировок.

▶ Жара. Горячая ванна, сауна, слишком теплое белье оказывают негативное влияние на созревание сперматозоидов.

▶ Неправильное подобранное велосипедное седло. Приводит к нарушению кровообращения в половых органах.

Как превратить свою сперму в продукт высокого качества?

▶ Держи свои яички в прохладе. Температура в 30-31 градус считается оптимальной для выработки спермы. То есть никаких синтетических трусов, тем более в обтяжку.

▶ Не носи слишком узких брюк и джинсов. Они провоцируют застой крови в яичках, особенно когда ты сидишь.

▶ Ешь полезную для спермы еду — фрукты, рыбу, постное мясо и растительное масло.

▶ Занимайся спортом. Опять таки, тестостерона ради.

▶ Занимайся сексом! Неплохой совет, да, а главное — полезный. Регулярные эякуляции поднимают уровень тестостерона. Если же рядом с тобой нет женщины… ну, чем нам тебя тут учить? Сам понимаешь, не маленький… Смело, товарищи, в руку.

▶ В экипировку для многих силовых видов спорта входит такая интересная вещь, как раковина. Не стоит пренебрегать ею, если ты собрался позаниматься хоккеем или кикбоксингом.

▶ Эмигрируй в Финляндию. Там, по статистике, живут мужчины с самым высоким качеством спермы в мире. Почему это так — наука пока точно не обьясняет.

Часто описываемые в популярной медлитературе случаи женской аллергии на сперму партнера — вещь исключительно редкая. Риск, что она окажется именно у твоей партнерши, составляет примерно 1 к 500 000.

Может ли сперма «исчерпаться» полностью?

Может. Даже проводился такой опыт. Испытуемый мастурбировал под надзором ученых два дня подряд каждый час — до тех пор, пока при оргазме из него не перестанет выделяться даже капля спермы. Но спустя три дня воздержания количество спермы при эякуляции вернулось к начальному уровню...

Или то — или другое

Список медикаментов, которые мужчине не рекомендуется применять, если он намерен в ближайшее время зачать ребенка, занял бы много страниц убористого текста. К ним в первую очередь относятся:

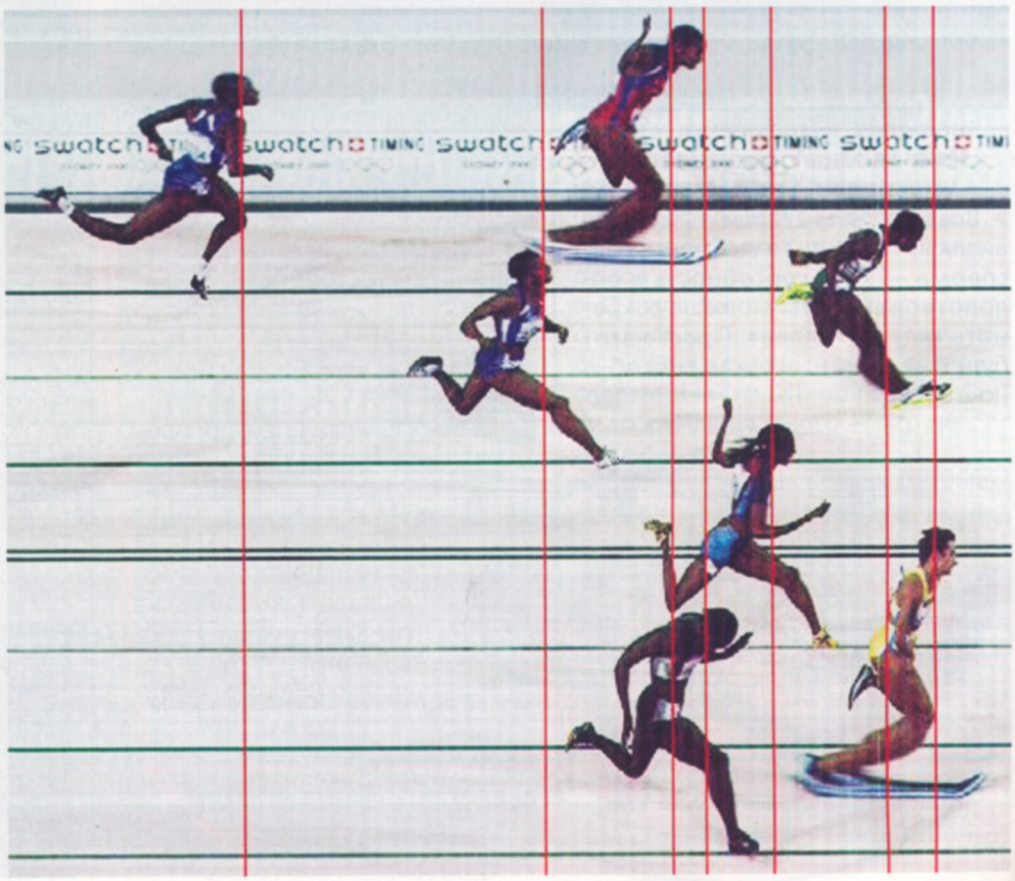
- все болеутоляющие средства
- антибиотики
- антиэпилептические препараты
- кортикостероидные и другие гормональные препараты
- медикаменты, назначаемые при язве желудка или кишечника
- снотворные и седативные вещества

Каждому овощу

В университете Рочестер (США) на протяжении 32 месяцев проводились исследования спермы большой группы мужчин-добровольцев. Ученые пытались найти оптимальное для зачатия время года. Результаты оказались следующими: в весенние месяцы подвижность сперматозоидов минимальная, и среди них много особей с дефектами хвоста. Летние месяцы дают самое большое количество невызревших, мелких сперматозоидов, осенью же самый частый дефект — неправильно сформированная головка. Возможно, причиной тому — летняя жара. Максимально подвижны сперматозоиды осенью и зимой, в это же время сперма содержит максимальную концентрацию половых клеток. Месяцы с октября по февраль ученые и рекомендовали как наиболее подходящие для зачатия. Кроме того, они считают, что в эти месяцы наиболее велика вероятность зачать мальчика — поскольку летом из-за жары Y-хромосомы, носители мужского генетического кода, сильно уступают в жизнеспособности женским X-хромосомам.

Строго по расписанию

- За 15 секунд мужчина при мастурбации может пройти весь путь от возбуждения до оргазма. Женщинам требуется минимум в 4 раза больше времени.
- 75% всех мужчин уже через две минуты после начала полового акта могут эякулировать.Если захотят, конечно.
- Средняя продолжительность мужского оргазма — от пяти до десяти секунд. И лишь у редких счастливчиков он иногда может продолжаться до 15 секунд.
- Средний восемнадцатилетний юноша способен к повторному половому акту уже спустя минуту по окончании первого. Через десять лет этот период увеличивается в двадцать раз.
- При эякуляции сперма вылетает из твоего тела со скоростью 18 км в час.



Москва
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»: Проспект Мира, 71
м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

спортивные супермаркеты
спортмастер

Единая справочная служба: (095) 777-777-1
Интернет: www.sportmaster.ru
ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

С.-Петербург: Московский пр-т, 10-12
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45

КЕТТЛЕР-СПОРТ:
Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39

Она меня всего истоптала

Автор: Антон Минский

Я был абсолютно гол и беззащитен. Никогда еще женщины не топтали меня с ног до головы с такой методичностью (ну, разве что в фигуральном смысле). И что самое интересное, на все это я пошел сознательно и по доброй воле. И мне было даже приятно.

Никакого садо-мазо. Просто нынешней зимой традиционный сезонный стресс навалился так резко, что я стал четко ассоциировать себя с карпом в аквариуме отдела свежей рыбы. С тем, который хоть и шевелит еще плавниками, но уже в положении пузом вверх. Не слишком помогли пачки витаминов, регулярные посещения бассейна и тренировки. Пара часов бодрости — и я снова погружаюсь в вялое полусонное состояние. То есть работничек из меня еще тот. Увы, я все прекрасно понимал и еще больше впадал в уныние. И это уж не говоря о том, что я стал жиреть, сутулиться и… Уф, пожалуй, хватит грузить. Можете поверить на слово — картину я являл собой нежизнерадостную.

Именно этот натюрморт настолько впечатлил одного из моих знакомых, увлекающегося чем-то восточным типа йоги, что, сделав несколько таинственных пассов над моим телом, он уверенно заявил: «Массаж тебе нужен, чакры-макры прочистить...» На мое возражение, мол, пробовал массаж — не помогает, он сказал, что я не то пробовал. Здесь нужен глубокий массаж, ножной. И учти, напутствовал он меня: предложат эротический — отказывайся. Тебе нужен лечебный.

Только без секса

Вообще-то я не слишком доверяю всем этим восточным премудростям. И подозрительность к ним стала возрастать во мне в прямой пропорции к количеству набранных телефонов (все объявления, содержащие слово «эротика», я отмел сразу, сосредоточившись на «восточном массаже»). Радовала гостеприимность голосов на той стороне провода и явная готовность отмассировать мне все, что угодно, посредством очень симпатичных мастериц своего дела.

Огорчало, что мои дальнейшие пояснения по поводу, что мне не эротизироваться нужно, а лечиться посредством ножного массажа, вызывали либо искреннее недоумение, либо некоторое понимание, но, увы, «у нас такого нет». Впрочем, не все собеседники теряли ко мне интерес незамедлительно. Нашлись и те, кто советовал позвонить по разным, в основном, домашним телефонам. Именно так и удалось найти Татьяну, которая и стала первой женщиной, прошедшейся по мне, так сказать, вдоль и поперек.

Надо отметить: прежде чем договориться о чисто терапевтическом ранде-ву, мне пришлось проявить максимум обаяния, чтобы убедить собеседницу в том, что меня интересует именно то, что меня интересует. По-моему, она слегка поверила в искренность моих целей только в процессе личного собеседования перед сеансом, а полностью убедилась — только в процессе массажа. То есть примерно тогда же, когда я окончательно осознал причины ее опасений.

Одна из них в том, что в процессе глубокого масляного массажа (техника освоена несколько тысячелетий назад в Южной Индии, штат Керала) пациент должен быть гол. То есть абсолютно гол. Мужчинам, впрочем,

Фото: Matt Antrobus

позволяется набросить полотенце на причинные места в позиции лежа на спине. Но это чистая формальность, потому что низ живота — скопление важнейших жизненных узлов, которые просто необходимо изрядно размять, чтобы добиться искомого результата.

Словом, если, увидев свою массажистку воочию, я в первую очередь порадовался ее невысокому росту и несумоистской комплекции (все же ходить ПО МНЕ будут, а ребра и позвонки — не казенные), снимая штаны и трусы, я возблагодарил судьбу за то, что при всей миловидности и общей приятности она совершенно не в моем вкусе. В сексуальном, естественно (деловой стиль, непринужденное общение без намека на флирт)...

Как по маслу

Все шло как по маслу. Которым, кстати, я был незамедлительно и обильно умащен, едва занял позицию животом вниз на простыне, расстеленной на ковре. Где-то сбоку курились ненавязчивые восточные благовония (запах которых преследовал меня довольно долго и, что характерно, не раздражая).

«Часто массажисты пользуются натянутыми веревками, за которые держатся, чтобы сохранять равновесие в процессе хождения по клиенту. Мне они не нужны — хороший вестибулярный аппарат», — пояснила Татьяна, довольно интенсивно и порой болезненно исследуя мою спину и позвоночник руками. «Здесь сильное напряжение, здесь и тут», — четко отмечала она именно те места, где у меня то кольнет, то вступит.

Резюме: «Сейчас вы слишком напряжены для ножного массажа. Придется начать с расслабляющего, ручного...»

Это было по-разному. Чаще приятно, порой чувствительно, местами — очень чувствительно. «Особо запущенные клиенты орут», — пояснила сидевшая верхом на мне Татьяна в ответ на мою естественную мышечную реакцию.

Я терпел. Как настоящий мужчина. И даже начинал чувствовать себя героем, не предполагая, что меня ждет впереди. А пока, минут уже через 15, я чувствовал себя медузой, чем дальше, тем больше расплывающейся по ковру.

В ногах правда есть!

...И вот я понял, что на меня наступили. Потом еще раз и еще... Когда нога, разминавшая мой загривок, оказалась в поле бокового зрения, удалось отметить, что она изящна и ухоженна. Основной инстинкт пока в порядке — отметил я и погрузился в море новых ощущений. Как это было? Круто! Надавливания, поглаживания, вибрации... Иногда от меня требовалось глубокое дыхание, иногда поступал приказ вовсе не дышать (массаж сам по себе обеспечивал циркуляцию воздуха в моих легких). Кульминацией в позиции животом вниз стала проработка моего крестца крестцовыми же костями Татьяны. Представив, как это выглядит со стороны, я немедленно стал размышлять о чем-то совершенно невозбуждающем (типа того, куда я задевал счет за международные переговоры, который надо срочно оплатить) и успел порадоваться, что лежу все же пузом вниз.

Учитывая эти ощущения, перевернувшись на спину и целомудренно поддернув изрядно съехавшее полотенце на область паха, я крепко смежил веки и задумался о вечном. Помогло. Тем более что хождение по передней части человека куда чувствительнее (в смысле болезненности). И это несмотря на то, что состояние моих межреберных мышц-связок и грудины было признано вполне достойным. Ну то есть бывает хуже...

Итого:

1. Массажа такой интенсивности я еще не испытывал (техника его разработана с учетом ликвидации последствий неправильной осанки плюс снятия последствий стрессов и эмоциональных срывов путем интенсивной стимуляции позвоночника, нервных узлов, мышц, сухожилий, лимфатических узлов и кожи, естественно).

2. Чувство приятной разогретости и бодрости во всем организме (как после хорошего заплыва в бассейне или интенсивной тренировки) не покидало меня двое суток.

3. Через пару часов, после массажа я, как и предупреждала Татьяна, почувствовал, как из меня начинают идти шлаки (час сумасшедшего кашля в конце концов позволил мне ощутить давно забытую радость вдохнуть полной грудью и не прекращать этого процесса в дальнейшем).

4. После прокашливания несколько часов крепчайшего сна без тревожных снов на производственную тему дали мне постигнуть еще одну забытую радость — бодрого вскакивания с постели и жизнерадостного пения в контрастном душе.

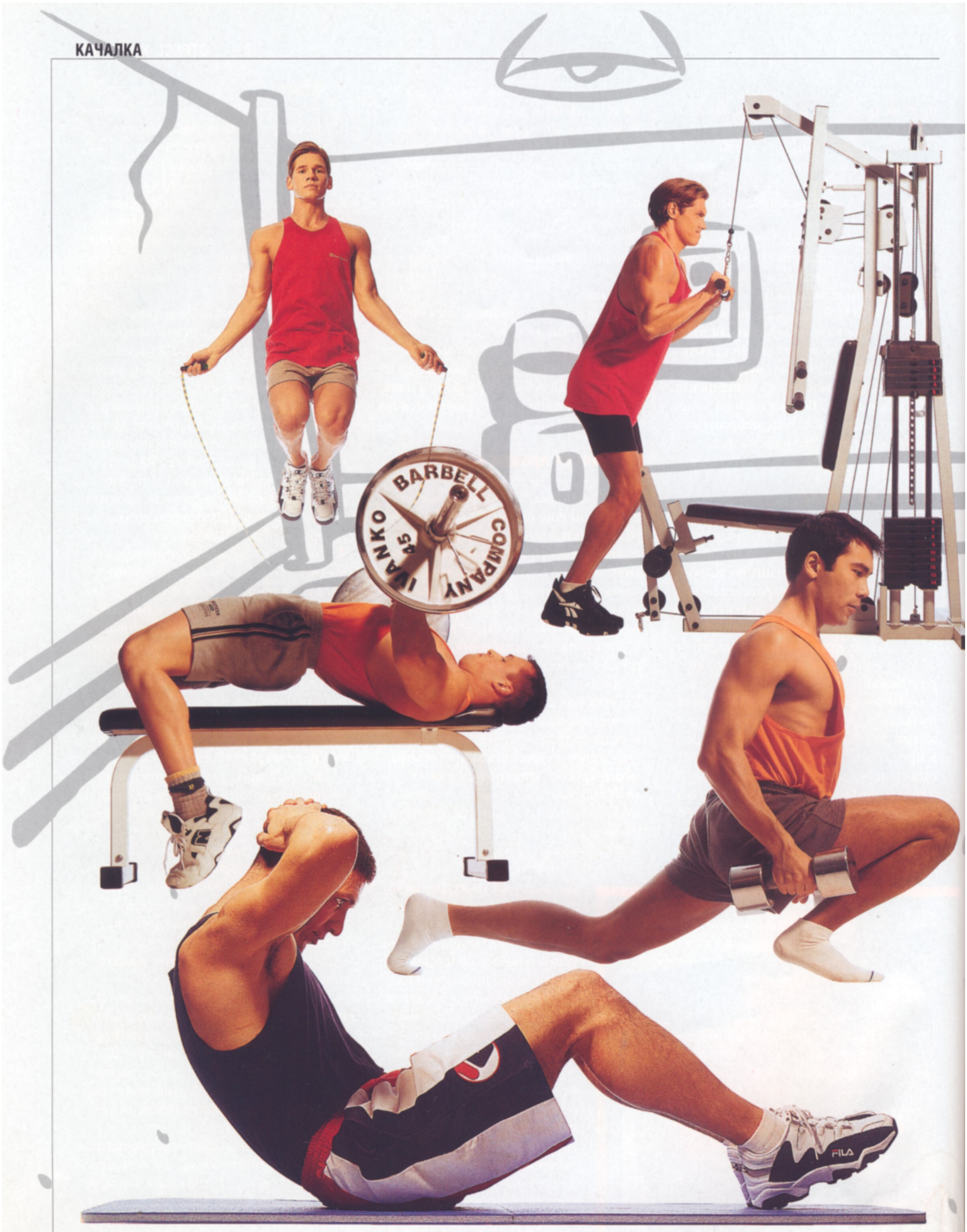
5. И это не говоря о том, что я наконец отправился на любимую службу не с чувством вялого отвращения, а... Иногда казалось, что мои ноги просто перелетают через мерзкие лужи и жижи. Да и на стуле я сидел как-то необычно прямо, что и было отмечено коллегами по работе прекрасного пола.

6. За все эти удовольствия я заплатил... Ну, скажем, от 20 у.е. (далее — в зависимости от запущенности клиента и места проведения сеанса).

А еще я до сих пор жалею, что категорически отказался от пампинга по причине излишне развитой фантазии и врожденной скромности.

А почему бы, размышляю я сейчас, и не позволить было промассировать себе кишечник и прочие активные точки в нижней части живота? Да, это очень похоже на одну из любимых с отрочества позиций «она сверху»! Да и ритмичные движения тазом почти те же!

Но ведь массажистка — в тончайшем рабочем комбинезоне... То есть вне зоны... То есть... Ну почему я завсегда об этом думаю? Причем в самый неподходящий момент. MH


IVANKO
45
BARBELL
COMPANY
FILA

Людям свойственно ашибаца

Выполняя физические упражнения, эти ребята совершили 27 типичных ошибок. Попробуй обнаружить их. Когда решишь, что справился с этой задачей, переверни страницу.

Ну и как у тебя с наблюдательностью? Мы подумали, что если ты попробуешь обнаружить промахи, допущенные при выполнении физических упражнений, иллюстрации которых мы поместили на предыдущих страницах, то это сможет не только доставить тебе удовольствие, но и кое-чему научить. Причина заключается в следующем: слишком многие из нас выполняют упражнения, мягко говоря, не совсем правильно. А когда ты занимаешься наращиванием мышечной массы, техника значит все. При этом не играет никакой роли, ходишь ли ты в один из лучших тренажерных залов, занимаешься ли фитнесом по шесть часов в неделю, носишь ли модную спортивную одежду или все вышесказанное тебя как бы не касается. Достаточно неправильно поработать с гантелями, и тебе вряд ли удастся почувствовать сколь-нибудь значительный рост своего физического потенциала. Более того, таким образом ты можешь вовлечь в игру группы мышц, которые тебе и вовсе не следовало бы задействовать, и тем самым усилить опасность получения травмы.

С другой стороны, если ты изо дня в день тренируешься по всем правилам, желаемые результаты в повышении твоих психофизических кондиций достигаются гораздо быстрее. Несколько безупречных в техническом отношении повторов того или иного упражнения значат для тебя гораздо больше, чем неправильное выполнение целых комплексов. Короче, если ты способен обнаружить все ошибки, представленные на наших иллюстрациях, вероятность того, что ты уже находишься на пути к достижению высокого уровня натренированности, достаточно велика. Однако, если кое-что из увиденного напомнит тебе самого себя, дочитай эту статью до конца, так сказать, для полноты картины.

1 Такую растяжку следует исключить из арсенала упражнений. Без сомнения, она способствует укреплению сгибателей бедра, однако одновременно оказывает слишком значительную нагрузку на сухожилия и связки, поддерживающие колено, и чрезмерно напрягает мышцы бедра.

Вместо нее лучше выполнять другую растяжку. Для этого сядь на пол и вытяни правую ногу перед собой. Согни левую ногу в колене так, чтобы подошва касалась внутренней стороны правого бедра. Медленно наклоняйся вперед, стремясь коснуться правой щиколотки кончиками пальцев правой руки. Сделай 30-секундную паузу, а затем прими исходное положение и поменяй ноги. Обрати внимание, что при выполнении этого упражнения наш приятель допустил еще две ошибки: во-первых, не стоит захватывать кончики пальцев ноги обеими руками (это может вызвать напряжение мышц, находящихся с другой стороны туловища и не участвующих в растяжке), а во-вторых, голова должна находиться на одной линии с позвоночником.

Общее число ошибок: 3.

2 Для получения максимального эффекта от выполнения упражнения на велотренажере прежде всего необходимо выбрать удобную высоту сиденья. Если оно установлено слишком высоко, бедра и колени будут находиться за пределами нормального диапазона движений и нагрузка на них будет слишком высокой. Если слишком низко, колени будут постоянно находиться в согнутом состоянии. Это приведет к их перенапряжению. Посадку в седле можно считать безупречной, если при прохождении педали тренажера через крайнюю нижнюю точку нога бывает почти (но не абсолютно) прямой.

Общее количество ошибок: 1.

3 Выгибание спины при завершении жима лежа на горизонтальной скамье — одна из наиболее серьезных ошибок, допускаемых во время занятий в тренажерном зале. Конечно, оно дает дополнительный выигрыш в силе, позволяющий успешно заканчивать движение, однако в то же время создает угрозу травмирования мышц спины и способствует неадекватной оценке общего прогресса, достигаемого в ходе тренировок. Хочешь выполнять это упражнение технически правильно, уйми гордость и сократи вес на 20%. Эта величина в среднем соответствует тому самому лишнему весу, который большинство тренирующихся стараются выжимать, но с которым не могут справиться, не нарушая технику. Не забудь о том, что ступни должны полностью соприкасаться с полом, а ягодицы не отрываться от скамьи. Соблюдение перечисленных правил исключит чрезмерное выгибание спины в процессе упражнения. И пусть при этом твоя голова будет постоянно прижата к скамье. Так, а где же тот, кто тебя подстраховывает? Вот и еще одна оплошность.

Общее число ошибок: 5.

4 Первая проблема: этот несчастный почему-то решил, что если он напялит на себя три толстенных свитера, то быстрее сбросит лишние килограммы. Прости, дружище, но вряд ли у тебя что-нибудь получится. То, что ты делаешь, не только не даст результата, к которому ты стремишься, но и грозит проблемами. Прибегая к подобному приему, ты лишаешь свои мышцы воды, в которой они остро нуждаются для набора массы. Кроме того, если ты слишком перегрет, тренировка не даст нужного результата. Для занятий в зале надевай свободную футболку и спортивные трусы или шорты (желательно, не слишком короткие). Далее: изображенный опирается на лестничный тренажер. Вне всякого сомнения на экране монитора, которым снабжено данное устройство, появляются цифры, свидетельствующие о том, что, выполняя это упражнение, он сжигает уйму калорий: скажем, до 400 ккал за 30 минут. Однако следует иметь в виду, что в данном случае контрольные цифры явно завышены. На самом деле наш герой не может даже и приблизиться к подобному результату, ведь он, как мы видим, откровенно сачкует. Если в ходе тренировки ты переносишь на поручни тренажера половину массы тела, ты будешь сжигать в два раза меньше калорий. К тому же выполнение шагов в такой позе может привести к переутомлению мышц спины. Корпус должен постоянно находиться в вертикальном положении. Пользоваться поручнями можно только для поддержания равновесия. Ступни должны полностью соприкасаться с педалями тренажера (несоблюдение этого условия — ошибка № 3), а давление ног на педали не должно быть слишком интенсивным (ошибка № 4): желательно, чтобы во время упражнения педали немного не доходили до упора.
Общее число ошибок: 4.

5 Приседания со штангой — один из наиболее эффективных способов увеличения мышечной массы ног, кроме того они отлично развивают более десятка мышц спины и бедер. Однако, выполняя их неправильно, например как показано на нашем рисунке, ты рискуешь травмировать эти мышцы. Наиболее типичная ошибка при выполнении данного упражнения — опускание бедер ниже положения, параллельного полу. Допуская ее, ты подвергаешь большой нагрузке соединительные ткани в коленях и вокруг них. Поэтому, заканчивая приседание незадолго до того, как бедра станут параллельны полу, ты не только обезопасишь себя от травм, но и значительно увеличишь силу и гибкость ног.
Другие распространенные ошибки: ты не смотришь прямо, что приводит к усилению нагрузки на спину; выполняешь приседания, стоя на носках, а не полностью на ступнях; не ставишь зажимные кольца для фиксации блинов на штанге, что очень опасно.
Общее число ошибок: 4.

6 Прыжки через скакалку — одно из лучших аэробных упражнений. Выполняя его, мужчина весом 75 кг за полчаса сжигает до 425 ккал. Но если подпрыгивать выше чем на 2,5-5 см, упражнение слишком усложняется, что может вызвать травмы ног. Поэтому отрывайся от пола ровно настолько, насколько это необходимо, чтобы скакалка свободно проходила между ступнями и полом, а приземляйся исключительно на носки, а не на ступни или пятки.
Общее число ошибок: 1.

7 Чтобы добиться максимального результата от разгибания рук на блочном тренажере (для укрепления

трицепсов), постарайся, чтобы угол сгиба рук в локте был не менее 90°. Иначе нагрузка будет приходиться на локтевые суставы, мышцы спины и шеи, а кроме того возникнет нежелательный момент силы, который облегчит повтор. Это одна ошибка. Чтобы техника выполнения была правильной, начни упражнение, прижав локти к бокам (плечи перпендикулярны полу). Теперь нажимай на ручку тренажера до тех пор, пока руки не распрямятся почти полностью. При движении рукоятки вверх зафиксируй ее незадолго до того, как предплечья станут параллельными полу. Выполняя это упражнение, наш энтузиаст совершает еще две серьезные ошибки: он стоит на носках и наклоняет корпус вперед. И то и другое технически неверно.
Общее число ошибок: 3.

8 Выпады с гантелями в руках или со штангой на плечах — эффективное упражнение, заставляющее усиленно работать подколенные сухожилия, четырехглавые и икроножные мышцы, которые все вместе выполняют функцию стабилизации коленных суставов. Однако, если при выполнении выпада правое колено выставляется вперед так, что в конечном итоге выходит за линию пальцев правой ноги, — это весьма опасно для коленного сустава. Когда колено выносится за границу пальцев ног, на него приходится чрезмерная нагрузка, что может привести к ослаблению связок и сухожилий. Заметив у себя эту ошибку, ты должен увеличить ширину выпада или использовать более легкий вес. Кроме того, надо всегда носить удобную спортивную обувь (ее отсутствие на нашей иллюстрации — ошибка № 2), а также не подтягивать гантели вверх (ошибка № 3) — руки должны быть свободно опущены.
Общее число ошибок: 3.

9 Этот парень нуждается в серьезной помощи. Для начала надо отметить, что ему вообще не следовало бы выполнять стандартное скручивание, ведь при этом основная нагрузка приходится на сгибатели бедра, которые проходят вдоль передней части бедренной кости. Во-вторых, наш герой пригибает голову руками, что может привести к перенапряжению мышц шеи. В-третьих, его стопы не полностью касаются пола (пальцы подняты вверх) и к тому же слишком далеко выставлены вперед. Размещение стоп дальше чем на 15-20 см от ягодиц снижает напряжение мышц живота, которым, собственно, и адресовано данное упражнение.
Чтобы сформировать пресс, достойный восхищения окружающих, куда разумнее выполнять скручивания из положения лежа на спине. В ходе этого упражнения держи руки сложенными на груди, а ноги согнутыми в коленях. При этом следи, чтобы стопы полностью соприкасались с поверхностью пола, а плечи приподнимались над ней не более чем на 10-15 см.
Общее число ошибок: 3.

Подсчитаем результаты: (каждая найденная ошибка — 1 балл)

Более 21 балла Ты вполне можешь быть персональным тренером.
12-21 балл Неплохой результат, однако он мог бы быть и повыше. Для этого рекомендуем подписаться на Men's Health.
Менее 12 баллов Странно, что ты пока еще ничего себе не сломал и не растянул. Срочно меняй свою технику — слишком много ошибок. MH

Другие типичные ошибки тренировок, которых следует избегать

- Оставлять на штанге вес по завершении тренировки. Никогда не забывай снимать его.
- Громко кричать и вообще чрезмерно возбуждаться. Истошный вопль во время трудного подхода не только отвлекает других, но и снижает твою способность следить за техникой упражнения, а также за работой тех групп мышц, которые подвергаются нагрузке. Лучше уж воспользуйся более легким весом.
- Обильно поливать потом снаряды, с которыми работаешь. Конечно, в ходе продолжительной и интенсивной тренировки никому не возбраняется изрядно попотеть, но давай не будем пытаться демонстрировать силу наших потовых желез в спортзале. Закончив упражнения, протри снаряды и тренажеры полотенцем.
- Слишком туго затягивать тяжелоатлетический пояс. Вне всякого сомнения, все мы нуждаемся в некоторой поддержке нижней части спины, но это не тот способ, с помощью которого можно довести окружность талии до 80 см.
- Навешивать на штангу слишком много блинов. Это только вселяет неуверенность в окружающих, ведь все они опасаются, что у тебя может неожиданно поехать крыша и ты уронишь вес прямо себе на грудь. Что скрывать, некоторые приходят в зал с целью продемонстрировать силу, а не поднакачать ее. Не будь одним из них.
- Задерживать дыхание в процессе отработки силовых упражнений. Наш совет: при выполнении наиболее трудной фазы каждого подъема старайся делать выдох, а при опускании веса — вдох через нос. Тогда твоя физиономия не будет такой красной.
- Затевать посреди переполненного зала разговоры, которые могут затянуться. Всемирно известный киноактер и режиссер Вуди Аллен как-то сказал, что любой успех на 80% зависит от умения показать себя публике, но неужели ты и впрямь хочешь выглядеть, как Вуди Аллен.

спортивные супермаркеты

спортмастер

Лучшая одежда, обувь и снаряжение для зимних видов спорта

От ведущих фирм мира:
горнолыжный инвентарь • беговые лыжи • ледовые коньки • сноуборды • одежда для спорта и отдыха

Москва
м. «Тимирязевская»: Дмитровское шоссе, 37
м. «Октябрьская»: КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21
м. «Маяковская»: ул. Большая Садовая, 1
м. «Рижская»: Проспект Мира, 71
м. «Университет»: Ленинский пр-т, 81
м. «ВДНХ»: ВВЦ, пав. «Москва», 3 этаж

С.-Петербург: Московский пр-т, 10-12
Н. Новгород: ул. Б. Покровская, 93
Новосибирск: ул. Красноярская, 32
Челябинск: ул. Плеханова, 45

КЕТТЛЕР-СПОРТ:
Киев: ул. Заньковецкой, 10/7
Минск: ул. Якуба Коласа, 39

Интернет: www.sportmaster.ru
ОПТОВЫЙ ЦЕНТР: ул. Б. Галушкина, 7

☎ **777-777-1**

смешная потеря

Автор: Тедди Йель

Терять лишний вес легко только тем, у кого его практически вообще нет. Веса то есть. Вот они могут удивленно пожимать плечами и говорить: «А в чем проблема-то? Ну, растолстел — так пойди побегай. И не ешь жирного. Сразу все будет в порядке». Сразу — не будет. Люди, у которых этот самый лишний вес имеется, и с достатком, знают, что худеть — занятие как минимум не смешное, а очень даже многотрудное. Идея о том, чтобы не есть пиццу, а пойти взамен покрутить колеса на велотренажере, хороша в виде отвлеченном. Когда она добирается до тебя на практике, оптимизма становится значительно меньше. Потому что ты после работы пришел. Продрогший, голодный и усталый. Нервный. Очень нервный. И есть хочется. А крутить, наоборот, ничего не хочется. Радость победы над собой в такие моменты недоступна в принципе, поэтому ты делаешь себе большой бутерброд с жирной колбаской и отправляешься смотреть двенадцатую серию «Ментов». А на велосипеде пусть капитан Ларин извращается. Ты лично худеть начнешь только с завтрашнего дня. А еще лучше с понедельника.

С понедельника ты перестаешь есть вообще, три часа в день проводишь в тренажерном зале, покупаешь чудодейственное средство для похудания в киоске у метро…

Давай не будем брать на себя повышенных обязательств. Худеть можно и с меньшими жертвами. Почти незаметным для тебя самого способом, который не требует подвигов самоотречения. Прочитай следующее дневное расписание и постарайся ему следовать. Тогда потеря веса и тебе представится делом до смешного легким.

Фото: Stone

7.30 Зарядка — исключительно на твоей совести. Хочешь делай, хочешь — нет. Но вот выпить чашечку черного кофе тебе стоит обязательно. Уровень адреналина поднимется, и процесс сжигания жира пойдет куда активнее. Тем более если ты после этого все-таки решишься сделать несколько активных движений руками и ногами. (Обрати внимание, мы ничего не говорим о пробежке вокруг дома. Если ты на это пойдешь, то по собственной инициативе.)

8.00 Смелей накладывай себе полную тарелку мюсли и заливай их обезжиренным молоком. Учти: толстяки как раз очень часто вообще ничего не едят по утрам и полагают, что соблюдают диету. Если ты позавтракаешь (причем довольно плотно), можешь считать, что сэкономил минимум по 150 ккал на обеде и за ужином, так как хотеться есть днем тебе будет значительно меньше. Что касается молока, то, принимая ежедневно по 1000 мг кальция (350 мл молока), за год ты потеряешь примерно 3,5 кг веса.

8.40 Если за пару улиц до твоего офиса есть охраняемая стоянка (а она есть почти наверняка, нужно только поискать), приучись оставлять машину там. Во-первых, не угонят. А во-вторых, десять минут ежедневной прогулки пешком за год сожгут 20000 ккал (3 кг чистого жира.)

9.00 Выложи на свой рабочий стол несколько самых любимых тобой фруктов. И поклянись самому себе, что до вечера ты их все съешь. Так ты обеспечишь себе здоровое, диетическое питание. И за обедом проявишь куда меньший интерес ко всем этим шпикачкам на палочках.

10.00 Попробуй пить не кофе с молоком и не черный чай, а чай зеленый. Если приучить себя к этому напитку, он начинает казаться очень вкусным. А главное, содержащийся в нем полифенол ускорит обмен веществ в организме, который начнет расходовать больше калорий.

11.00 Захотелось съесть горячий пирожок? Да ешь, господи ты боже мой. Не надо ни в чем себе отказывать. Тем более что, согласно выкладкам диетологов, прием жирной пищи по утрам способствует снижению аппетита к жирным вещам в течение остального дня.

12.30 Спорный метод: одни медики считают его действенным, другие — нет. Но что мешает тебе попробовать? Выпей стакан холодной воды со льдом за полчаса до обеда: по идее, тебе будет меньше хотеться есть. А кроме того, на согрев воды до температуры тела тебе потребуется потратить 31 ккал. Не густо, конечно, но все-таки…

13.00 Факт для размышления. Люди, обедающие в ресторанах, за рабочую неделю потребляют на 400 ккал больше, чем те, кто носит обед с собой. При этом тут еще не учитывается расход энергии на возню с микроволновками, тарелками и упаковкой.

13.05 Если ты ешь в кругу друзей и коллег, то съедаешь больше, чем если питаешься в одиночестве. Видимо, в подсознании у нас все еще живет звериная убежденность в том, что стоит зазеваться, как сородичи тут же залезут к тебе в миску с ногами. Не любишь одиночества во время еды? Ну, можно попробовать есть перед зеркалом. Проводились исследования, которые доказали, что человек, смотрящий во время еды на свое отражение, насыщается быстрее.

13.10 А вот бодрые музыкальные композиции, доносящиеся из динамика, могут заставить тебя есть больше. Такие эксперименты тоже проводились. Чем быстрее был ритм музыки, тем энергичнее испытуемые двигали челюстями и тем больше ели. Обедать нужно под что-нибудь плавное и меланхолическое.

16.00 Попробуй разыскать в кармане завалявшийся пакетик жевательной резинки. Она не только уменьшает запах от чесночного супа, но и требует 11 ккал в час на пережевывание. Совершенно, сам понимаешь, безвредное в плане насыщения. В отличие от тех шоколадных конфет, которые ты уже намылился цапнуть со стола секретарши Анечки.

18.00 Проверь свой стол. Все фрукты съел? Молодца! За это тебе награда (см. следующий пункт).

18.30 Выпей бутылку пива. В нем содержится масса полезных веществ и достаточно калорий, чтобы ты легко продержался до ужина, не перекусывая.

19.00 Зайдя в магазин купить продуктов домой, не верь глазам своим. Они у тебя сейчас жадные, поэтому понятно, на что они уставятся первым делом: на колбасу свиную и курицу копченую. Просто купи все по следующему списку: овощи, фрукты, нежирное мясо, нежирная морская рыба, куриные или индюшачьи грудки, фруктовые соки. Подумай, насколько это будет вкуснее в приготовленном виде, чем те куски застывшего жира, которые тебе предлагаются в качестве готовых блюд.

19.30 Рыба лучше, чем мясо. Если ты ешь рыбу четыре раза в неделю, ты теряешь на двадцать процентов больше веса, чем если бы питался только мясом. Идеальная рыба для тебя — тунец и лосось, содержащие большое количество полезнейшей жирной кислоты Омега-3. Но неважно, что ты готовишь себе на ужин — говяжий антре-

кот или филе семги — кусок по размеру не должен превышать компьютерную мышь.

19.35 Чем больше тебе нравится вкус пищи, чем дольше ты ее смакуешь, тем больше времени тебе понадобится на то, чтобы снова проголодаться. Сигналы удовольствия, которые мозг получает в то время, пока ты поглощаешь деликатес, дополнительно доказывают ему, что на ближайший период проблему питания с повестки дня можно снять. Если же ты торопливо прожевал какую-нибудь гадость, мозг может очень даже просто «забыть» о том, что ужин уже состоялся, и потребовать продолжения банкета.

20.00 Вымой сам посуду за собой и за ней тоже. Во-первых, барышня не сможет не оценить такой жест. Во-вторых, во время мытья стандартного набора посуды на двоих ты потратишь 25 ккал. А уж если грязные сковородки копились с позапрошлого понедельника…

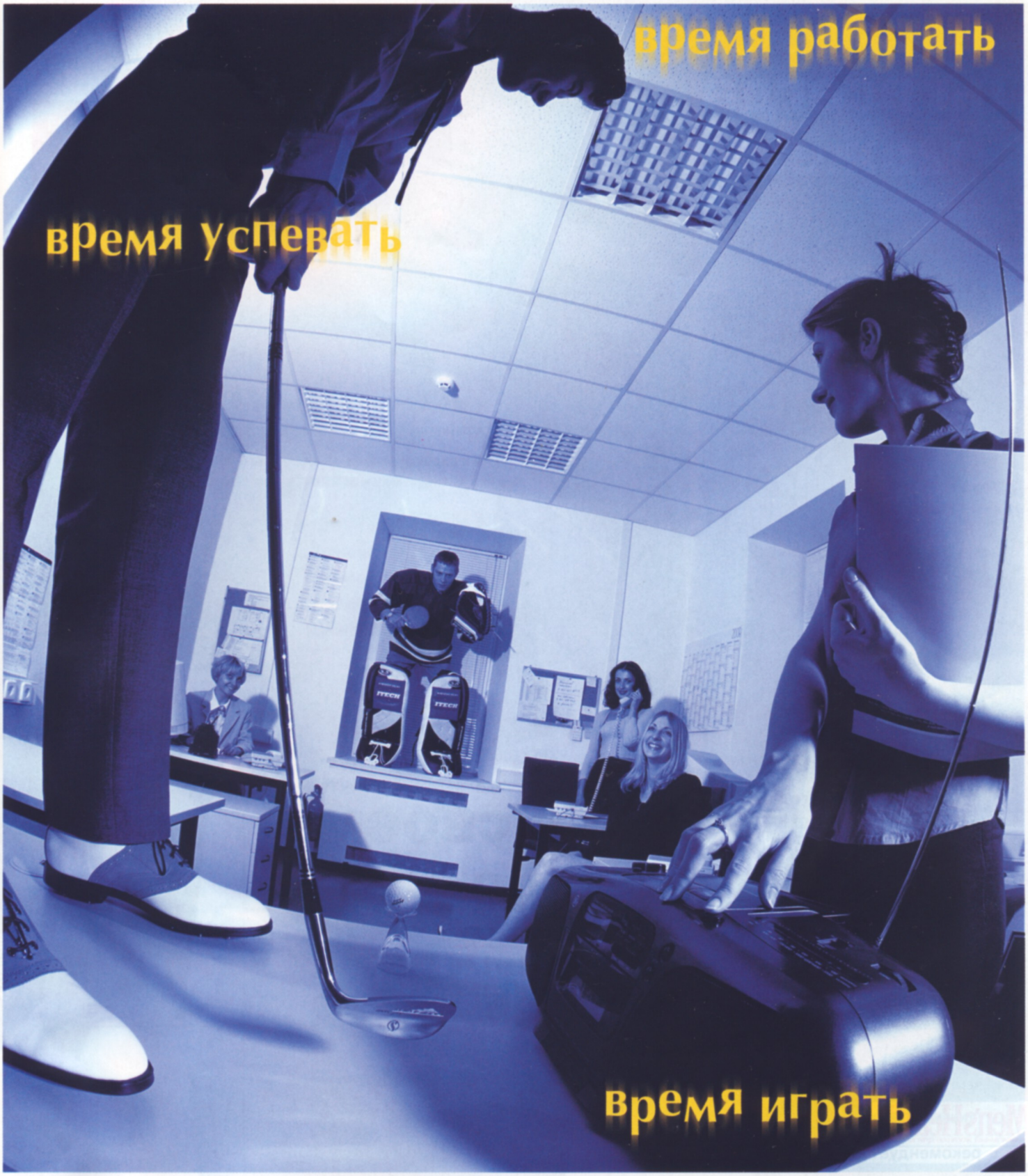
20.20 Подружка жаждет смотреть «Приключения маленького тостера», в то время как по другой программе идет зубодробительный боевик с твоим любимым Руркдаммеггером в роли свихнувшегося робота? Маленькому тостеру придется разбираться со своими проблемами в одиночестве, если ты сможешь убедительно объяснить девушке, что за время просмотра фильма, который заставляет зрителя волноваться и выделять адреналин, человек худеет в два раза активнее, чем когда он смотрит что-нибудь менее драматичное. Все женщины считают, что они слишком толстые. Даже самые тощие.

21.00 Если тебе сейчас захотелось сжевать какую-нибудь безделицу, не отказывай себе в этом. Правило «никакой пищи после 8-ми вечера» придумано диетологами, которые тщательно разрабатывали график поглощения тобой определенного числа калорий. Если за день ты потребил меньше этого числа, нет никаких причин не добирать остаток в вечернее время. Ты же не собираешься наедаться до отвала? Несколько кусочков шоколада, яблоко или бутерброд с постным мясом тебе не повредят.

Ну настоящий полковник!

21.30 Даже если ты пока не собираешься спать, пойди почисть зубы. Тщательно. Это остановит тебя от того, чтобы машинально продолжать пастись на кухне — не захочешь же ты из-за какой-то конфеты опять совершать эту утомительную процедуру?

22.30 Спокойной ночи. Приятная новость: проснувшись, ты похудеешь примерно на 400 граммов. Именно столько жира ты сожжешь за ночь. Хочешь, чтобы это число увеличилось? Нет проблем. Существует такой прекрасный способ борьбы с калориями, как секс. Только не говори ей, что ты занимаешься этим, чтобы похудеть. Не оценит, железно. MH



!всё время

Москва 103.7 FM, 66.8 УКВ.
Тел.: (095) 755 77 55. Факс: (095) 956 32 79.

С-Петербург 102.8 FM, 73.8 УКВ.
Тел.: (812) 327 30 75. Факс: (812) 327 85 23.

MAXIMUM

Ты всегда можешь...
...заботиться о своем здоровье
www.eStart.ru
Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН
рекомендует
Фотобанк
Отношения | Секс | Карьера | Здоровье | Развлечения | Путешествия | Спорт | Новости | Музыка | Кино | Авто
www.eStart.ru

ПОДПИШИСЬ!

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

Дело в шляпе (или шапке), которую хочешь не хочешь приходится натягивать, чтобы уши не отмерзли и осадок какой-нибудь зловредный на макушку не выпал. Все бы тепло и хорошо, если бы не волосы. Не любят они головных уборов. Чахнут, тускнут, выпадают... Словом, в зимне-печальный период — самое время позаботиться о том, чтобы донести свою шевелюру до летнего пляжа в целости и сохранности. И что характерно, мы совместно с фирмой J.F. Lazartigue уже готовы тебе помочь. Шампунь с экстрактом морских водорослей нормализирует жировой обмен, тонизирует кожу головы и улучшает кровообращение; шампунь экспресс-сушка предохраняет волосы при использовании фена; ополаскиватель с водорослями обеспечивает блеск и жизненную силу. Первые 70 подписчиков журнала получают в подарок комплект от J.F. Lazartigue.

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Да!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от **J.F. Lazartigue**

- ❑ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу 14 у.е.**
- ❑ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу 27,5 у.е.**

COMH020106

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **Дата рождения «** ....**»** ..... **19**.....

✓**Срок купона истекает 30 марта 2001 г.** ✓**Цены действительны только по России.** ✓**Оплата в рублях по курсу ЦБ РФ на день оплаты (1 у.е.=$1).** ✓**Количество подарков ограниченно.**

ООО «Юнайтед Пресс»
получатель платежа

Расчетный счет 40702810500005081319

в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217
наименование банка

Корреспондентский счет № 30101810900000000217

Идентификационный № 7712110285

фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик

ООО «Юнайтед Пресс»
получатель платежа

Расчетный счет 40702810500005081319

в «АБН-АМРО Банк» г. Москва, БИК 044525217
наименование банка

Корреспондентский счет № 30101810900000000217

Идентификационный № 7712110285

фамилия, и., о., адрес плательщика

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

КВИТАНЦИЯ
Кассир

Плательщик

Подписаться через редакцию очень просто:

- ▶заполните купон;
- ▶перечислите деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используйте ее как образец для заполнения бланка почтового перевода;
- ▶отправьте купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: **Россия, 125212, Москва, а/я 3, отдел подписки Men's Health** или по факсу.

Журнал высылается ценной бандеролью. Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 10-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.

Тел.: (095) 232 92 51
(10.00-13.00 по московскому времени)
Факс: (095) 913 29 41
e-mail: podpiska@imedia.ru

Вас интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвоните или отправьте e-mail.

Внимание! К сведению подписчиков: оформляйте подписку строго через отдел подписки Men's Health или агентство «Книга-Сервис» (подписной индекс — 38654). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за подписку не возвращаются.

Достала невозможность распечатать любимые кадры с кассеты, отснятой на Ибице в совершенно экстремальных обстоятельствах.
Цифровая видео- и фотокамера SONY MEGA HANDYCAM DCR-PC110E. Система управления доступна даже третьеклассникудвоечнику.

В прошлый раз, обнюхав тебя, она сказала, что ей вполне хватает свежести на улице. Брюнетки любят что-нибудь потеплее, поэкзотичнее.
Одеколон AIGNER.

PROM ТОВАРЫ

Без всего этого обойтись можно. НО НЕ НУЖНО! Потому что...

Свитера эти зимние — весь торс искололи-измучили. А майки торчат из выреза, и вообще в них запаришься.
Джемпер MEXX. Цвет сезона — шкурка киви. Гвоздь сезона — нежный мохер на босо тело.

Надоело, что на твоей каминной полке буквально не на чем остановить взгляд.
Часы CARRERA y CARRERA. Римские термы. Золотой век со всеми вытекающими обстоятельствами.

Утомило качество полукопченого останкинского телевещания. Желаю видеть мир через спутник, DVD и Интернет.
Телевизор PANASONIC T[tay] GIGA. Диагонали — 34 и 29 дюймов. Двукратное увеличение разрешения по вертикали/горизонтали и такое же увеличение градации цвета. Плюс возможность использовать в качестве монитора.

Осуждающе глянув на твои нынешние часы, шеф решил не поручать тебе переговоры по поводу весьма выгодного контракта.
Швейцарский хронометр BUCHERER ARCHIMED.

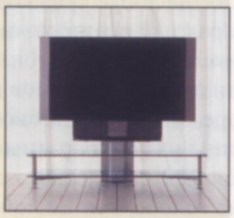
ФАСАД ИМЕНИ PATEK PHILIPPE

В Большом театре в канун третьего тысячелетия при немалом стечении почтенной публики состоялся торжественный вечер и благотворительный аукцион. Цель последнего мероприятия была самой что ни на есть гуманитарной — вырученные средства пошли на реставрацию изрядно обветшавшего фасада знаменитого театра. Лотом-рекордсменом аукциона стали часы 10 Days из ограниченной серии швейцарской часовой компании Patek Philippe. Продали их в результате за $50 тысяч. Весьма похвально, что не перевелись еще на Руси меценаты и благотворители.

А что, собственно, такого уникального в этих часах? 10 Days — первые в истории наручные часы с десятидневным запасом хода. Осознай! Такой хронометр надо заводить всего 36 раз в году! Кроме того, на механизме стоит знак Geneva Seal. Знак редкий, означающий соответствие часов самым строжайшим критериям швейцарского качества. А задняя крышка из сапфирового стекла позволяет на досуге любоваться работой сложнейшего механизма. Поучительное зрелище!

НЕ СПИ, СОНЯ

Для полуночников и киноманов Sony выпустила новый 50-дюймовый проекционный телевизор Grand Wega KF-50SX100. Изюминка новой проекционной модели в том, что, в отличие от предшественников, нормально функционирующих только в затемненных комнатах, она дает очень яркое изображение при любом внешнем освещении. Не хуже плазменных аппаратов. Использование фирменной цифровой системы Sony DCR и адаптивного подавителя видеошумов позволило улучшить даже качество телевизионной картинки. За счет оригинальной конструкции удалось сократить глубину корпуса, так что много места в комнате он не займет. А благодаря встроенным стереоколонкам и сабвуферам звук понравится даже твоим соседям по лестничной клетке. Главное, приглушай по ночам громкость, а то они все сбегутся к тебе на просмотр.



НОВЫЙ HERMES

Нет времени пошоппинговать в собственное удовольствие в городе-герое Париже — не печалься. В конце прошлого года компания «ДжамильКо» открыла в Столешниковом переулке магазин Hermes. Интерьер — в духе магазина Hermes в Париже на Фобур Сент-Оноре, 24. И приложил к нему руку мэтр французской архитектуры Рена Дюма. На первом этаже магазина вольготно разместилась продукция всех 14 линий Hermes: кожаные изделия, галстуки, мужская одежда pret-a-porter, парфюмерия, часы, аксессуары, обувь, перчатки, ювелирные изделия и далее по списку. На втором — выставочный зал, в котором будут выставляться работы современных художников и скульпторов. В общем, все для тела и души. В одном флаконе.

ОАЗИС СТИЛЯ В ТАШКЕНТЕ

Красиво и стильно одеться хочешь, но безумно далек от всех европейских столиц? Азия-с? Не печалься и езжай в Ташкент, где уже несколько лет существует бутик Europa-Exclusive.

Весьма приличных размеров — более 550 кв. метров. Да и по ассортименту впечатляет — Brioni, Canali, Ermenegildo Zegna, Lagerfeld, Umberto Bilancioni и другие столпы пошива мужской одежды. Хочешь обуться? На здоровье. Nipmar, Alberto Guardiani, Cesare Paciotti, Stemar, Valentino, Pakerson — подойдет? И еще: специально для любителей штучных вещей с января этого года ввели новую услугу — пошив одежды на заказ от дома Brioni. Так что приезжай, дорогой, салам алейкум, заходи-покупай.

Республика Узбекистан, 700000, г. Ташкент, ул. Пушкина, 65. Тел.: (0099871) 120 4400.

КОНКУРС GILLETTE ЗАВЕРШЕН

Gillette Series поздравляет Александра Щелкунова из города Петрозаводска с победой в конкурсе на самую стильную фотографию с продукцией Gillette Series Arctic Ice. Александр отправляется на австрийский курорт Zell am See. Желаем отличного отдыха! Первые десять участников, приславших фотографии на конкурс, получают подарочные наборы от Gillette Series.

БУДЕМ ПАРИТЬСЯ?

А что, действительно парные и сауны так полезны для здоровья, как утверждают некоторые фанатичные поклонники подобного времяпрепровождения?

«Прогрев паром может снять боли в мышцах и артритные боли, но такого же эффекта можно добиться и просто приняв очень горячую ванну», — считает Пол Томпсон, президент Американского колледжа спортивной медицины. Сауны и бани могут помочь организму в борьбе с зимней непогодой. Вот, собственно, и все плюсы. Что касается минусов, то их тоже немало. Сильный жар может стать причиной проблем с сердцем, вынужденным качать кровь в убыстренном режиме, чтобы охлаждать кожу. Поэтому тем, у кого проблемы с сердцем уже есть, ходить в парилку и сауну категорически не рекомендуется. Не стоит париться и после приема алкоголя или диуретиков (мочегонные, которые принимают и для понижения высокого артериального давления) — и то и другое может привести к сильному обезвоживанию организма.

КАМЕШКИ ПО НАСЛЕДСТВУ?

У моего отца несколько раз с мочой выходили камни. Он говорит, что боль при этом дикая, хуже, чем от огнестрельной раны. Камни в почках — наследственное заболевание?

По мнению нефрологов, некоторые виды мочекаменной болезни наследуются, другие — нет. Поэтому прежде всего стоит выяснить, какие именно камни были у твоего папы. Самые распространенные типы камней — известковые и мочекислые — не наследуются. Другой, не менее часто встречающийся тип — щавелевокислые камни — может передаться тебе по наследству. Но даже если у тебя не все в порядке с генетикой, чувствовать себя обреченным не стоит. Обильное питье — по 1,5-2 литра воды в день — может значительно снизить риск камнеобразования. Об остальных профилактических мерах справься у своего врача. Особенно рекомендуется обсудить со специалистом вот что: некоторые средства, предотвращающие образование камней одного типа, могут повысить риск образования камней другого типа.

И чего меня мама пугала опасными связями? По-моему, все очень мило.

НЕ ЛЫСО ЛИ БУДЕТ?

Всякий раз как принимаю душ, обнаруживаю кучу лобковых волос на дне ванны. Неужели мне грозит облысение именно там?

Скорее нет, чем да. Цикл роста волос на лобке куда короче, чем у волос на голове. Достигая определенных размеров, они отмирают и выпадают, освобождая место новой растительности. Десяток-полтора выпавших волос после приема ванны или душа — обычное дело. Если их больше, то речь может идти об alopecia areata (очаговом облысении), которое убивает волосяные луковицы на самых разных участках кожи. «Но, как показывает практика, проявления очагового облысения в первую очередь становятся заметны на голове, а не на лобке, — поясняет британский дерматолог Дэвид Фентон. — Если с головой все в порядке, то интенсивное выпадение лобковых волос скорее всего связано с локальным воспалительным процессом». То есть стоит сходить к врачу, который выпишет тебе нужную мазь.

НЕ ЖУЙ ПОДМЕТКУ

Как добиться того, чтобы пища, приготовленная в микроволновке, не напоминала по консистенции резину?

Микроволновая печь — устройство, способное за считанные мгновения придать любому блюду неповторимую тоскливость традиционной английской кухни! Если тебе надоело есть подметки, попробуй следовать советам профессоров-диетологов.

▶ Поворачивай тарелку время от времени. Наилучшие результаты дает печь с вращающейся подставкой.

Некоторые блюда, впрочем, превращаются в резиноизделия, к каким бы хитростям ты ни прибегал. Например, недостаток жира в обезжиренном сыре, не позволяет размягчить белок в микроволновой печи. Гораздо разумнее в таком случае воспользоваться «допотопным» ростером.

▶ Сделай поменьше «огонь» (до 70-80%) и подожди на пару минут дольше (блюда вроде буррито с фасолью и беконом любят немного «подышать»).

▶ Покроши то, что ты собираешься готовить, помельче — мелкие куски пропекутся более равномерно.

▶ Используй салфетку. Разогревая пиццу, подложи под нее бумажную салфетку. Она впитает влагу, и тогда корочка будет хрустящей, а не противно-мягковатой.

Фото: Stone

ЖИВОТ НИ С МЕСТА

Активно тренируясь, я сбрасываю лишний вес, но пивное брюшко как было, так и остается. Почему?

Прежде всего потому, что именно в том месте, где жир накапливается быстрее всего, он рассасывается в последнюю очередь. То есть для того, чтобы оценить результаты процесса сбрасывания живота, нужно набраться терпения, особенно если ты уже прожил на этой земле четверть века (именно в этом возрасте замедляются процессы метаболизма и начинает накапливаться жир, который ранее легко и просто сбрасывался без особых усилий). Ну и, конечно, следуй советам специалистов, которых мы не поленились опросить.

▶ **Следи за жиром** При наличии точных электронных весов этот метод достаточно эффективен. Суть проста: находясь в процессе активных тренировок (то есть когда потеря веса за счет мышечной массы, как при строгих диетах, например, тебе не угрожает), взвешивайся несколько раз в день в одно и то же время — особенно утром и натощак — и записывай результаты. Если в итоге своих научных наблюдений на протяжении недели ты обнаружишь, что в среднем теряешь 1 грамм на килограмм собственного веса в день, твоя программа уменьшения пивного брюшка вполне эффективна.

▶ **Не перетрудись** Для эффективного сжигания жира необходимы продолжительные тренировки. Поэтому важно правильно рассчитать силы, чтобы не выдохнуться раньше времени. Простой и понятный показатель — дыхание. Крути педали велотренажера. Старайся. Преодолевай усталость и боль в мышцах. Но если на вопрос тренера или соседа по тренажеру ты можешь ответить лишь невнятным одышечным сипением и хрипением, сбрось обороты. Отдышись и добавь еще 10 минут к своему обычному графику. Интенсивность тренировки в деле расставания с лишним весом заметно проигрывает ее длительности.

▶ **Качай пресс** Жировые отложения у мужчин образуются в основном на внутренней части брюшных мышц. Чем больше жира, тем сильнее растягиваются мышцы. Понятно, что их необходимо подтянуть в процессе похудания. Лучший способ — скручивания с поворотом. Технология проста. Ложишься на пол, колени вместе, руки на затылке и поднимаешь торс, поворачиваясь вправо и влево поочередно.

ВСЕ ДЕЛО В ПУЗЫРЬКАХ

Моя жена жалуется, что у меня слишком часто бывает отрыжка. Я начал замечать, что и сын мой страдает тем же. А вот с женой ничего подобного не происходит. Это что, малоизвестный вторичный половой признак? Можно ли как-то уменьшить свою склонность к отрыжке?

Вряд ли на этот счет проводились специальные исследования, но врачи считают, что проблемы с отрыжкой у мужчин встречаются в три раза чаще, чем у женщин. Отрыжка бывает после того, как ты проглотил воздух, например во время излишне эмоционального выступления, либо переборщил с выпиванием газированных напитков (мужчины заметно больше потребляют пива и газировки, чем женщины). Не исключено, что к тому же мы просто не стараемся особо скрывать собственную отрыжку, в отличие от женщин. В любом случае физиологические особенности полов тут ни при чем, и отрыжка вовсе не обязательно признак того, что ты страдаешь серьезным заболеванием. Хочешь избавиться от этой неприятности — пей меньше шипучек или сходи к логопеду, который отучит тебя глотать воздух во время болтовни.

ТЕМА ДЛЯ ОСТРОТ

Я обожаю чили и прочие острые соусы, но слышал, что они могут нанести значительный ущерб желудку. Так ли это?

Невозмутимое поедание бутылки соуса табаско скорее всего произведет сильное впечатление на присутствующих. Но учти, что и желудок твой будет в некотором шоке. «Чили и прочие специи, как правило, не вызывают серьезных осложнений типа рака желудка, но некоторый дискомфорт ты почувствуешь наверняка», — поясняет Гудрун Йонсон, британский диетолог. Кислоты, содержащейся в твоем желудочном соке, вполне достаточно для того, чтобы гвозди растворять, так что чили и прочие специи отдыхают, но нарушение кислотного баланса в желудке может вызвать такую революцию, что мало не покажется. Сами по себе острые соусы такого эффекта не дадут, но в сочетании со стимулирующими выработку кислоты продуктами типа кофе, сахара или шоколада эффект может быть весьма впечатляющим. Если пожар уже начался, а под рукой нет антацида, например маалокса, заглоти ложечку обычной пищевой соды и запей водой. Полегчает.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Ermenegildo Zegna
ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31.
Brioni
ТД «Москва», Кутузовский пр-т, 31.
Cerruti
Столешников пер., 16/11
Stefano Ricci
г-ца «Рэдиссон-Славянская»,
Бережковская наб., 2
Mexx
ул. Садовая-Черногрязская, 13;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1;
ул. Арбат, 15/43
Donna Karan
Кутузовский пр-т, 23
Gucci
ТД «Москва»,
Кутузовский пр-т, 31
Hugo Boss
ул. 1-я Тверская-Ямская, 13
Jean Paul Gaultier
ТЦ «Арбат Престиж»,
ул. Наташи Ковшовой, 8/1
Christian Dior
Столешников пер., 18
TJ Collection
ул. Тверская, 27/1;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
L'Eau d'Issey
«Арбат Престиж»,
ул. Наташи Ковшовой, 8/1
Pal Zileri
бутики Cezars classic,
г-ца «Рэдиссон-Славянская»,
Бережковская наб., 2;
ТЦ «Наутилус»,
ул. Никольская, 25
Silvano Mazza,
Alberto Guardiani,
Cesare Paciotti
бутик Cesars shoses,
г-ца «Рэдиссон-Славянская»,
Бережковская наб., 2
Monsieur Leonard
сеть магазинов «Перекресток»
Sander
салоны Rivoli, Петровский Пассаж,
ул. Петровка, 10
Lanvin
г-ца «Балчуг Кемпински»,
ул. Балчуг, 1
Плакаты по технике безопасности
«Восток-сервис»
2-й Грайвороновский пр-д, 7
Катера
«АвтоДина», Москва, Ярославское ш.
(100 м от МКАД), тел. (095) 728-8077.

Персональный компьютер внедряется в нашу жизнь легко и быстро — как салфетка в шредер. Сегодня парень, который не умеет как следует пользоваться писюком, выглядит старомодно и даже подозрительно. Писюк — наш главный инструмент, он нужен и на работе, и дома для развлечений. О том

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЙ ПИСЮК ОТ ВИРУСОВ

рассказывает основатель корпорации Microsoft Билл Гейтс

Правило первое — будь аккуратен!

Не следует верить в предрассудки: писюковые вирусы не летают по воздуху и не распространяются через коврики для мыши. Они могут появиться в твоем писюке только в результате прямого контакта с источником инфекции — диском или файлом, скачанным из Интернета или присланным по электронной почте. Вирус может быстро распространиться на окружающих — от секретарш до бизнес-партнеров, — то есть на всех, с кем твой писюк напрямую или косвенно связан. Не буду скрывать: со времен далекой молодости вирусы оставили у меня неприятное впечатление, поэтому отныне я всегда слежу за своим писюком и не участвую в сомнительных авантюрах типа групповой игры в Quake по Сети. Ведь чем больше случайных юзеров играют с моим писюком, тем больше вероятность, что кто-нибудь из них оставит мне на память вирус. Так что постоянный пользовательский доступ к моему агрегату помимо меня разрешен только моей жене (версия 1.0). Она обращается с ним грамотно, бережно, и писюк отвечает ей тем же: быстро переходит из режима standby в рабочее состояние и никогда не виснет.

Правило второе — предохраняйся!

Вирусы могут таиться в самых невинных местах. Берешь бывало в руки дискету — новенькую, чистенькую, едва отформатированную, — вставляешь ее в дисковод, и вдруг — бац! — вирус. Откуда он там? Этого не узнать никогда. Поэтому не доверяй внешним признакам чистоты. А уж если тебе пришло письмо незнакомки с заголовком «I LOVE YOU», то это точно провокация: один быстрый клик на незнакомку — и твой писюк заражен. Не тыкай куда попало — вот лучше предохранение!

Самый радикальный способ защиты — это, конечно, снять дисковод и отключиться от Сети. Так к тебе на винчестер не проберется ни один посторонний файл. Сиди сам с собой, гоняй мышку по коврику. Я очень долго работал в таком режиме, но потом надоело.

Ощущение полноценной виртуальной жизни возникает, только если ты общаешься с другими пользователями, а это чревато. Тут никак не обойтись без профилактических средств, например пакета AVP. Конечно, у него есть свои минусы. Во-первых, им надо пользоваться абсолютно всегда без исключения. Во-вторых, приходится регулярно покупать новую версию. В-третьих, он замедляет работу с файлами: программа, которая раньше открывалась за полминуты, сейчас жужжит по 5 минут. Хотя это даже полезно, некоторые ведь жалуются, что их девайс работает слишком быстро.

Правило третье — лечись!

Но если вдруг так случилось, что ты подхватил вирус? Не вздумай ковыряться в писюке сам! А уж тем более незачем лезть внутрь! Чего доброго нарушишь системную область или повредишь головку дисковода, неосторожно ткнув отверткой. Тебе срочно нужен доктор! И никаких «само пройдет»! Или ты желаешь, чтобы твой писюк безнадежно повис навсегда? Не забывай, что помимо пары-тройки знаменитых вирусов существует более тридцати тысяч малоизвестных. Их первые симптомы могут быть самыми неожиданными и неприметными, будь то еле заметная красноватая сыпь в углах экрана, обильные прозрачные выделения букв при редактировании в Microsoft Office или появление странных выростов на папке «Мой компьютер». Если тебе вдруг показалось, будто с твоим писюком или его периферией сегодня творится что-то не то, срочно иди сдаваться! Точную диагностику может провести только программа-доктор! Доверься антивирусу, и он очень быстро вернет твоего любимца к полноценной жизни. MH

Фото: East News; Иллюстрации: Влад Лесников

"Делать нужно то, что ты очень любишь, не обращая внимания на моду. Я играю то, что мне нравится, излагаю себя самого в настоящий момент времени".

Валерий Сюткин

Узнайте, как рождается музыка

Что движет мастером в момент творчества?

Достаточно включить мини-систему SC-EH760 – и Вы ощутите всю гамму чувств, которую вкладывают музыканты в свою музыку.

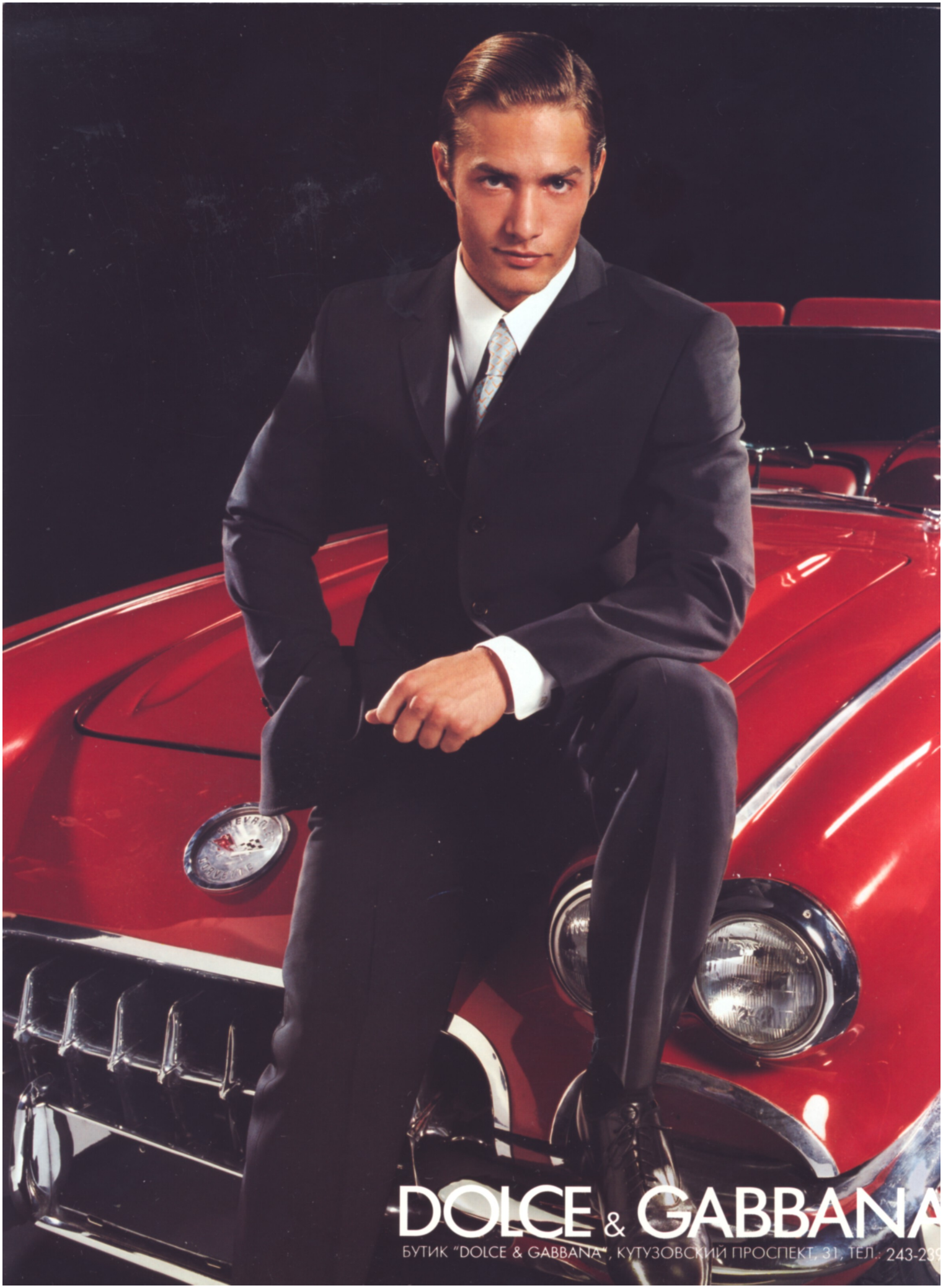
Система тройного подключения и усиления Tri-Amp Tri-Wiring делает звучание идеальным. В режиме стерео используются шесть усилителей (для высоких, средних и низких частот) – по три для каждой из фронтальных акустических систем. Каждый из усилителей собран в отдельном корпусе, поэтому они не создают помех для аудиосигнала, обеспечивая чистый и мощный звук.

Встроенный декодер Dolby Pro-Logic дает возможность создания домашнего кинотеатра в комплекте с видеомагнитофоном, а 5 акустических систем создают непревзойденный реалистичный звук.

Прикоснитесь к магии вдохновения – теперь между Вами и музыкой нет преград.

Technics

техника вдохновения


DOLCE & GABBANA
БУТИК "DOLCE & GABBANA", КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, 31, ТЕЛ.: 243-23